Boeddha magazine

verlicht je leven

nummer 77 . zomer 2014 | prijs € 7,50

Liefdesrelaties: obstakel of leerschool?

Hij boeddhist, zij moslima

EN OOK:

Turbopad naar verlichting



Metta: training in liefde

thema

CHANGE
MEER DAN EEN BLAD

CHANGE EVENTS | CO-CHANGE Community | COMPLIMENTEN DAG2014 | DE POSITIVITEITSDAG | LOVE

Dit zomerpakket wil je zeker niet missen!

Bestel het HIER EN NU!

€15 CHANGE + DVD



28/09 & 05/10
CHANGE Day
GEZONDHEID

Noteer alvast onze volgende CHANGE Days in je agenda:
28/09 in België "Een andere kijk op kanker"
05/10 in Nederland "Ontdek de genezer in jezelf"

Neem zeker regelmatig een kijkje op onze website: www.changethinkpositive.eu Er ontstaan regelmatig mooie dingen.

MEER INFO + BESTELLEN:

www.changethinkpositive.eu

Bodhisattva Guanyin uit China



Deze Bodhisattva (13e eeuw) is een van de topstukken in de Chinazaal van Rijksmuseum Volkenkunde in Leiden. Het is een beeld van de Chinese godin Guanyin, de belichaming van compassie. Zij kiest ervoor om nog niet op te gaan in de cyclus van wedergeboorten, zodat ze achterblijvers kan inspireren op hun weg naar verlichting.
Omdat Guanyin in China sterk werd vereerd, werden er hoge eisen gesteld aan de weergave van de godin. Hoe strakker die regels werden nageleefd, hoe meer de gelovigen vertrouwen hadden in een gunstige respons op hun gebeden en offergaven. Ook de uitstraling van de tempel en de kostbaarheid van de gebruikte materialen speelden hierbij een belangrijke rol.
Kleding, haardracht en juwelen van deze Guanyin zijn gebaseerd op Indiase modestijlen die aan het hof werden gedragen. Bijzonder van dit type beelden is dat ze in China geleidelijk van mannelijk naar vrouwelijk zijn getransformeerd. Dit beeld heeft een mannelijke uitstraling.
Het hoofd en lichaam zijn vermoedelijk uit één stuk hout gesneden. De armen en voeten die verloren zijn gegaan, konden in de schouders en enkels gestoken worden. Het hout is bedekt geweest met een dun gipslaagje en afgewerkt met lagen gekleurde lak en verguldsel.
Voordat Rijksmuseum Volkenkunde deze Guanyin in 1952 bij Berkeley Galleries in Londen aankocht, was het eigendom van Yamanaka Tejiro. Deze Japanse kunsthandelaar is lang bepalend geweest voor de Chinese kunsthandel in Europa en Amerika.

➜ **Meer informatie:** www.volkenkunde.nl

Wil je Guanyin in Leiden bekijken? Maak dan gebruik van de speciale lezersactie van BoeddhaMagazine. *Op vertoon van (een kopie van) dit artikel ontvang je € 1,- korting op de entreeprijs. Daarnaast krijg je 10% korting op een groot deel van het museumwinkelaanbod. Deze actie is geldig t/m september 2014 (niet in combinatie met andere acties). Rijksmuseum Volkenkunde is geopend van dinsdag t/m zondag van 10.00 tot 17.00 uur.*

in dit



thema liefde en relaties

inhoud

en verder



De Dalai Lama kennen we. Maar wie is de Karmapa? In BoeddhaMagazine alles over die andere belangrijke geestelijke, én een interview met de 17e Karmapa Ogyen Trinley Dorje.



In je eigen huis op miniretraite. Driemaal daags. Vipassanaleraar Joseph Goldstein heeft een 'turbomethode' om de identificatie met ons 'zelf' te doorbreken.



jaxpix | Jacqueline Louter fotografie www.jaxpix.nl

Richard Huigen uit Schiedam **Verbinding met de eeuwige Boeddha**

tekst: Anouk Kragtwijk

'Ik heb eigenlijk twee altaars: dit grote altaar en een reisaltaartje. Die laatste gebruik ik het meest. Ik woon hier namelijk wel, maar ik ben ook veel bij mijn vriendin. Dan heb ik altijd mijn reisaltaartje bij me.

'Eigenlijk is mijn vriendin mijn ex-vrouw en was dit ook haar huis. Maar in oktober zijn we gescheiden. Die scheiding is alleen op papier. Ik heb een aantal jaar geleden een woekerpolis afgesloten en ben diep in de schulden geraakt. Als stel hadden we alleen geen recht op schuldhulpverlening. Het is een pijnlijke situatie. Toch wil ik niemand de schuld geven. Het boeddhisme heeft me geleerd dat ik verantwoordelijk ben voor mijn eigen leven. En ik ging in het verleden gewoon niet verstandig met mijn geld om.

'Ik ben geïnteresseerd geweest in veel boeddhistische stromingen, maar inmiddels ben ik Nichiren-boeddhist. In het Nichiren-boeddhisme is de Lotussoetra het belangrijkste. Die chant ik daarom ook iedere dag. De soetra ligt ook op mijn altaar. Bij het chanten, kijk ik naar de mandala die in het midden van mijn altaar staat. Die is opgetekend door Nichiren zelf. Als ik dat doe, maak ik de verbinding met boven, met de eeuwige Boeddha, en word ik rustig.

'Ik heb ook wierook, een klankschaal, soms wat eten, water en een lichtje op mijn altaar staan. Dit is een offer aan de Eeuwige Boeddha. Deze opstelling is mij aangeraden door een tempelorde uit Japan waar ik kort bij aangesloten ben geweest. Bij die stroming werd echter verkondigd dat je door hard werken misschien na dit leven de boeddhanatuur zou kunnen bereiken. Maar Nichiren geloofde nou juist dat je in dít leven nog kunt ontwaken. Daarom ben ik daar weggegaan. Ik geloof namelijk dat wij allemaal dat boeddhapotentieel in ons hebben. Echt iedereen, ook de mensen die mij de woekerpolis hebben aangesmeerd. Bij sommigen is het misschien alleen wat verder ontwikkeld.'

colofon

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Hoofdredactie Marjolein Niestadt
Eindredactie Auke de Jong
Redactie Bert van Baar, Connie Franssen, Hans Gijsen, Nina Nannini, Gerolf T'Hooft
Design Swirl Amsterdam, Petra Gijzen

Aan dit nummer werkten mee
Kitty Arends, Simone Bassie, André van der Braak, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Erik van den Berg, Geertje Couwenbergh, Hilde Debacker, Michel Dijkstra, Inez van Goor, Lilian Kluivers, Anouk Kragtwijk, Marlous Lazal, Lonneke van Schijndel, Nina Stegeman, Sybren Visser, Hans Wanningen

Contact & info
www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
redactie@boeddhamagazine.nl
In 2014 verschijnt *BoeddhaMagazine* nog in september en december
Losse nummers € 7,50;
Oude nummers via www.boeddhamagazine.nl

Advertenties
advertenties@boeddhamagazine.nl
info@is-acquisitie.com

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adres- en andere wijzigingen:
www.aboland.nl of tel. 0900-226 5263 (€ 0,10/ minuut), vanuit het buitenland: +31 251-257 926
Opzegtermijn: 3 maanden: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest.
Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten

Nederland:
Jaarabonnement (incasso) € 33,50
Jaarabonnement € 35,=
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 10,=
België:
Jaarabonnement € 38,50
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa € 55,=
Jaarabonnement buiten Europa € 70,=
Prijswijzigingen voorbehouden

Uitgever
Virtu B.V., Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 3977, fax 010-411 3932
Verantwoordelijke uitgever: Nina Nannini

Productie Printing Partners, Doetinchem

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC-gecertificeerd papier
BoeddhaMagazine 77, jaargang 19, nr. 3, mei 2014

hoofdredactioneel

Marjolein Niestadt

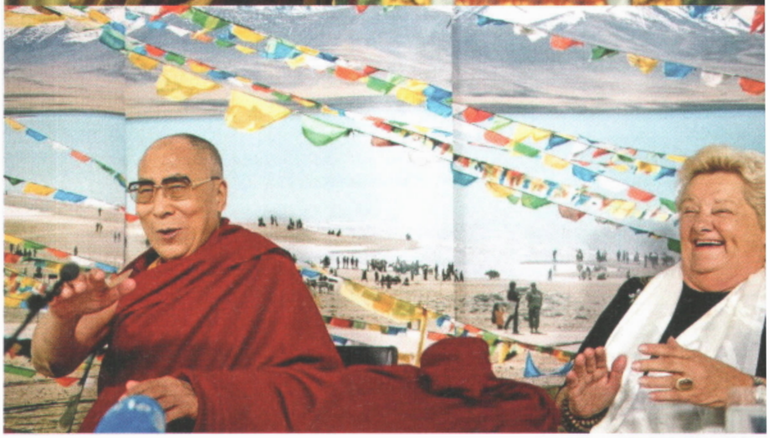


Onvoorwaardelijke liefde

Zonder aarzelen je 15-jarige zoon naar een boeddhistisch klooster in India laten vertrekken. Heb je als moeder dan perfect begrepen waar 'onthechting' over gaat, of ben je gewoon knettergek? Ik dacht het laatste, toen tienermonnik Giel vorig jaar in het nieuws kwam. Maar Giel's moeder legt in dit *BoeddhaMagazine* uit waarom het voor haar een logische stap was.
BoeddhaMagazine staat deze keer in het teken van de liefde. Bert van Baar laat zien hoe de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid je relaties kan verbeteren. Maar een relatie zélf is ook een spirituele oefening, zegt boeddhist en psycholoog John Welwood. Ook in dit nummer een liefdesgedicht van de zesde Dalai Lama, die worstelt met zijn celibataire leven. Verder vertellen drie stellen welke rol hun spirituele overtuiging speelt in de liefde. En hoe ga je om met mensen die je kwetsen? Sharon Salzberg en Tenzin Robert Thurman schreven er een boek over: *Houden van wat je haat. BoeddhaMagazine* heeft een voorpublicatie.
Hoeveel liefde we ook mogen ontvangen van anderen, uiteindelijk is elke relatie eindig, schrijft Geertje Couwenbergh in haar column. Van alle mooie bijdragen aan dit nummer raakten haar woorden mij het meest. De liefde maakt ons sterk, maar ook kwetsbaar. Wat blijft er van je over als je je partner verliest, je kind moet laten gaan, of als je zo oud wordt dat je al je vrienden overleeft?
In die kwetsbaarheid is het makkelijk om keuzes te maken die zijn gebaseerd op angst, in plaats van op liefde. De moeder van Giel keek verder. Giel wist vanaf zijn zevende dat hij monnik wilde worden. Zijn moeder heeft hem op alle mogelijke manieren geholpen zijn droom te verwezenlijken, ook al wist ze dat ze hem daardoor moest laten gaan. Ze is absoluut niet gek. Ze laat ons zien wat onvoorwaardelijke liefde is.

Marjolein

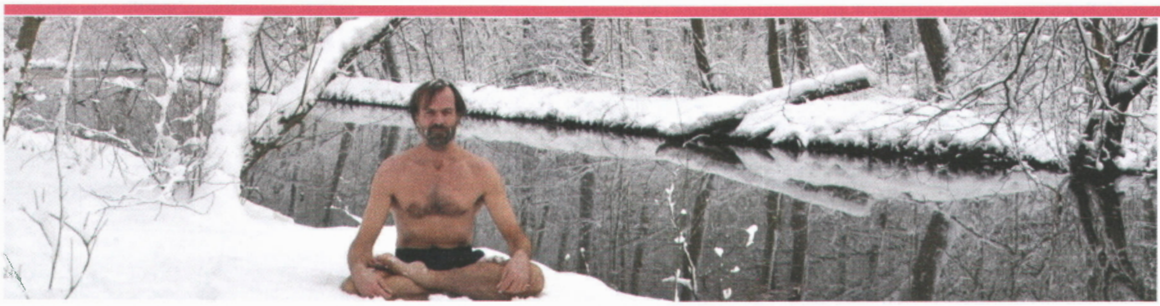




Enorm filmarchief Tibetaans erfgoed online

Bijna dertig jaar geleden vroeg de Dalai Lama aan het Britse Meridian Trust om zoveel mogelijk lessen van oudere Tibetaanse lama's op film vast te leggen. Het Tibetaanse erfgoed werd (en wordt nog steeds) namelijk erg bedreigd. De wens van de geestelijk leider is inmiddels vervuld: er is meer dan 2.500 uur aan materiaal verzameld, met vrijwel alle grote leraren van de afgelopen eeuw. Het enorme archief bevat films van heel veel teachings van allerlei leraren waaronder Thich Nhat Hanh, veertig jaar beelden van de Dalai Lama (waaronder zijn ontvangst van de Nobelprijs voor de Vrede in 1989) en beelden van Tibetaans cultureel materieel en immaterieel erfgoed.
Het volledige archief is inmiddels gedigitaliseerd. De Meridian Trust gaat het materiaal nu gratis online beschikbaar maken. Het geld dat hier voor nodig is, ruim € 12.000,- is al bij elkaar verzameld via de site van Kickstarter.

➜ *Meer informatie:* www.meridian-trust.org



Meditatie in de kou beïnvloedt afweersysteem

Mensen kunnen de reactie van hun immuunsysteem beïnvloeden door te mediteren en ademhalingstechnieken te doen in een koude omgeving. Dat blijkt uit onderzoek van onderzoekers van het Radboud UMC in Nijmegen. De wetenschappers volgden twaalf mannelijke proefpersonen die tien dagen lang in Polen oefenden op meditatietechnieken en ademhalingsoefeningen in de sneeuw, terwijl ze slechts gekleed waren in een korte broek.
Trainer van deze groep en drijfveer achter het onderzoek is Wim Hof alias 'The Iceman'. Hof kan, op z'n zachts gezegd, goed tegen de kou. Hij heeft 23 kouderecords op zijn naam staan waaronder de beklimming van de Kilimanjaro én de Mount Everest in korte broek.
Na afloop van het onderzoek werden de proefpersonen geïnjecteerd met endotoxine, een onschuldig stofje dat door het immuunsysteem wordt herkend als ziekteverwekker die koorts en hoofdpijn veroorzaakt. Uit het onderzoek bleek dat de door Hof getrainde mannen minder ontstekingseiwitten aanmaakten dan de ongetrainde deelnemers aan het experiment. Ze hadden daardoor geen of minder last van griepverschijnselen.
In het volgende *BoeddhaMagazine* lees je meer over de rol die meditatie speelt in de Hofmethode.

➜ *Meer informatie over de methode van Hof:* www.innerfire.nl

Dalai Lama in Nederland: 'Ach leiders, nothing special'.

In mei bezocht de Dalai Lama Nederland. Tijdens zijn bezoek ontmoette de geestelijk leider ook enkele politici. Zo sprak hij onder meer met de Kamercommissie Buitenlandse Zaken.
Vooraf was al duidelijk dat de Dalai Lama premier Rutte niet zou ontmoeten. Tegen D66'er Sjoerd Sjoerdsma zei de Dalai Lama dat het geen probleem is dat hij niet is ontvangen door de premier. Veel belangrijker zijn volgens hem de ontmoetingen met gewone mensen. Wereldleiders kunnen flink tegenvallen: 'Ach leiders, *nothing special*. Sommige leiders gedragen zich niet meer als mensen.'
PVV'er Martin Bosma hoopte op een paar kritische uitlatingen van de Dalai Lama over het islamitische shariarecht, maar die kreeg hij niet. 'Sharia is een zaak van moslims. Anderen hebben daar kritiek op, ik weet niet of dat goed is.' Moslims hebben zelf de verantwoordelijkheid om hun eigen gebruiken te hervormen, concludeerde hij. *(Bron: Volkskrant)*

➜ *Bekijk de teachings van de Dalai Lama in Ahoy op* www.verrijkjekarma.nl/dalai-lama-live

Dhammatalks online beluisteren en downloaden

Pema Chödron is een zeer geliefde boeddhistische leraar uit de Tibetaanse Vajrayanatraditie. Op haar eigen website is nu een mooie verzameling dhammatalks te bekijken. Smaakt dat naar meer? Op de site van Dharma Seed vind je zo'n 2.000 lezingen van boeddhistische leraren uit de theravadatraditie zoals: Achaan Chah, Joseph Goldstein, Jack Kornfield en Sharon Salzberg. De dhammatalks kun je beluisteren en downloaden via de site. Je kunt zoeken op leraar, titel, datum en onderwerp.

➜ *Kijk op:* pemachodronfoundation.org www.dharmaseed.org



Hoge Thaise onderscheiding naar Vlaming

In mei werd in Bangkok de Golden Dhammachakka Award uitgereikt. Dit is de hoogste onderscheiding voor mensen die zich hebben ingezet voor de promotie en steun aan het boeddhisme. Bijzonder was dat de award deze keer niet naar een Thai ging, maar naar de Belg Waldimar Van der Elst. Hij is voorzitter van Wat Dhammapateep, de boeddhistische tempel in Mechelen. Van der Elst kreeg de onderscheiding omdat hij zich al negen jaar inzet voor het boeddhisme en Wat Dhammapateep. De uitreiking vond plaats op Sanam Luang, het plein voor het koninklijk paleis. Van der Elst ontving de award uit handen van prinses Maha Chakri Sirindhorn. Op de foto staat Van der Elst en zijn 'golden dhammachaka' naast dr. Preecha Kanthya, permanente secretaris van culturele zaken. Hij vertegenwoordigde de regering van Thailand. *(Bron: www.boeddhistischdagblad en www.watdhammapateep.be)*



➜ *Meer informatie:* www.watdhammapateep.be

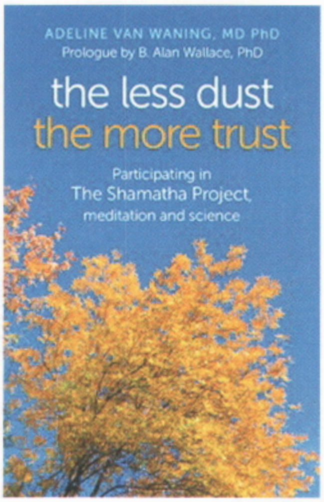
Michael Ritman nieuwe voorzitter BUN

De Boeddhistische Unie Nederland (BUN) heeft sinds juni een nieuwe voorzitter: Michael Ritman. Hij volgt na ruim drie jaar André Kalden op. Michael Ritman is verbonden aan de Rigpa-organisatie. In het dagelijks leven is hij mediator. De BUN is de landelijk overkoepelende organisatie van meer dan veertig boeddhistische centra in Nederland. Steeds vaker is de organisatie het aanspreekpunt op het gebied van boeddhisme.

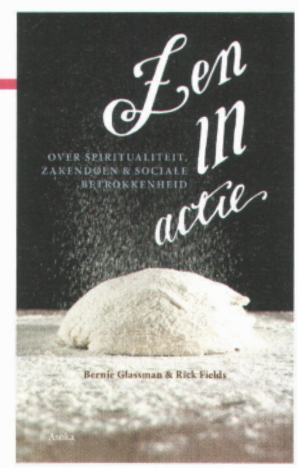


Adeline van Waning

The less dust, the more trust



Het komt niet vaak voor dat een proefkonijn van een wetenschappelijk experiment een dagboek bijhoudt. Toch is dat precies wat de Nederlandse psychiater Adeline van Waning deed toen zij drie maanden deelnam aan een meditatieretraite door meditatieleraar Alan Wallace en neurowetenschapper Clifford Saron.
Het doel van de retraite was een wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van meditatiebeoefening. Tegenwoordig is het mogelijk om het effect hiervan op onze hersenen heel nauwkeurig te meten. Daarnaast werd tijdens het onderzoek de persoonlijke ervaring van de proefpersonen in kaart gebracht. Deze combinatie van objectieve/derde met subjectieve/eerste persoonsmethoden is buitengewoon vruchtbaar gebleken. Het onderzoek richtte zich op de meditatievorm shamatha, oftewel het kalmeren van de geest. Daarbij werd gekeken naar een paar varianten: gerichte aandacht op een object, zoals de ademhaling, gewaarzijn van gewaarzijn, en wat Van Waning het 'rusten van de geest in zijn natuurlijke staat' noemt.
Voorlopige resultaten lijken erop te wijzen dat meditatie zorgt voor een groter vermogen tot zelfregulatie van emoties, verhoogde concentratie, afname van het stresshormoon cortisol door mindfulness, en veranderingen in de hersengolven die verbeteringen van cognitief functioneren en psychologisch welzijn suggereren.
Van Waning beschrijft in detail de retraite, het onderzoek en de uitleg van Wallace over de diverse niveaus van shamathabeoefening. Ook bespreekt ze zijn commentaar op klassieke dzogchenteksten. Daarnaast is haar boek doorspekt met interessante dagboekfragmenten. Van Waning nodigt de lezers uit om met haar mee te gaan op retraite en Wallace's geleide oefeningen die zij in het boek beschrijft, ook thuis te doen. Interessant is ook



Bernie Glassman & Rick Fields

Zen in actie

Ter gelegenheid van het dertigjarig bestaan van Glassman's Greyston bakkerijproject is zijn klassieker *Aanwijzingen voor de kok* opnieuw uitgegeven. Ditmaal is het boek verrijkt met foto's en een interview.
Glassman geeft in *Zen in actie* zijn interpretatie van de instructies voor de (klooster)kok van zenmeester Dogen. Het gaat er daarbij niet zozeer om hoe een kok de maaltijden voor monniken moet bereiden, maar vooral over hoe we ons eigen leven kunnen 'koken tot de Hoogste Maaltijd'. Voor Glassmann is die maaltijd er een van vijf gangen: de spirituele beoefening, studie, levensonderhoud, sociale actie en relaties met anderen. In *Zen in actie* vertelt hij hoe hij deze ingrediënten gebruikte voor de oprichting en uitbreiding van de Greyston-mandala, een verzameling organisaties die inmiddels garant staat voor opleiding, werk, huisvesting en kinderopvang van duizenden daklozen in New York.
Zen in actie is deels autobiografisch, deels onderricht en deels een 'how to'-boek. Dat maakt het een heel rijk boek en daardoor misschien lastig te plaatsen. Mede door de nieuwe ondertitel *Over spiritualiteit, zakendoen & sociale betrokkenheid* lijkt het een uitgave te zijn voor ondernemers die op zoek zijn naar verdieping van spiritualiteit en sociaal engagement in hun bedrijf of organisatie. Laat je daardoor niet misleiden! Voor iedereen die af en toe worstelt met de vraag hoe toch de boeddhistische praktijk te combineren met het alledaagse bestaan, biedt *Zen in actie* voldoende recepten voor een leven lang aan gevarieerde 'Hoogste Maaltijden'. (Gertjan Mulder)
➜ *Asoka 2014 € 16,95*

Zen in actie biedt voldoende recepten voor een leven lang Hoogste Maaltijden

haar vergelijking tussen aan de ene kant de tekenen van progressie op het pad die door de negentiende eeuwse Tibetaanse meester Dudjom Lingpa zijn opgeschreven en aan de andere kant de verschijnselen van geestesziekten uit de westerse psychiatrie. Adeline van Waning heeft een buitengewoon helder boek geschreven dat inmiddels internationaal geprezen is. Voor iedereen die geïnteresseerd is in het wetenschappelijk onderzoek naar meditatie een absolute aanrader.

➜ *Panda Books 2014 € 25,99*

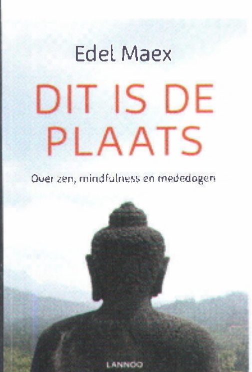
➜ *Meer informatie:* www.shamatha.org *en* www.mediationapr.org

② Edel Maex

Dit is de plaats

Psychiater en zenleraar Edel Maex bespreekt in *Dit is de plaats* de relatie tussen zen en mindfulness aan de hand van de Avatamsaka sutra. Deze sutra uit het begin van onze jaartelling wordt in de zengroep van Maex regelmatig gezongen. Een sutra uitleggen klinkt studieus, maar Maex weet zo treffend te schrijven dat je geneigd bent om bijna elke zin te onderstrepen. Wat een prettig leesbaar boek is dit. Maex toont aan dat een oude tekst het leven van nu kan verhelderen en richting kan geven. Maex moedigt zijn leerlingen en de lezers van zijn boek aan tot een praktijk van milde, open aandacht. Dat opent niet alleen de geest maar ook het hart. 'Dit is de plaats om, met een mateloos mededogen, alles wat komt welkom te heten, bestaansrecht te geven.' (Diana Vernooij)

➜ *Uitgeverij Lannoo 2013 € 14,99*





Sonja Gijzen, Inez van Goor (redactie), Petra Gijzen (illustraties)

Aap en Panda

Als je meer met apen hebt dan met panda's is het even slikken als onze dynamische voorouder weer als *bad boy* wordt afgeschilderd en die volgevroten bamboejunkie als de wijze. De meeste mensen zullen daar echter geen last van hebben en dit een heel leuk boekje vinden. Het is bedoeld voor kinderen om mindfulness te leren. Of liever gezegd: voor ouders om hun kinderen te leren focussen en genieten van waarmee ze bezig zijn. Mooie plaatjes vertellen het verhaal.

➜ *Asoka 2014 € 14,95*



Sharon Salzberg

Liefdevolle vriendelijkheid

Voor wie zich verder wil verdiepen is *Liefdevolle Vriendelijkheid*, de klassieker van Sharon Salzberg, zeker aan te raden. In dit boek staan alle stappen van deze traditioneel boeddhistische beoefening helder beschreven in de context van de 'Vier Brahmavihara's' of de 'Vier Onmetelijke Kwaliteiten': liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid. Om je deze beoefening echt eigen te maken is het echter wel aan te raden een cursus of retraite te volgen.

➜ *Asoka 2011 € 17,95*

➜ *Meer informatie:* www.fritskoster.nl



Frits Koster & Jetty Heynekamp

Mildheid

Mildheid lijkt uitgebracht te zijn voor mensen die een mindfulness-cursus hebben gevolgd en nu iets verder willen gaan door niet alleen hun patronen op te merken, maar ook warme gevoelens op te wekken. Koster en Heynekamp grijpen voor dit boekje met cd's terug op de beoefening van *metta*, liefdevolle vriendelijkheid. Om dit in het westen accepteerbaar te maken is het kennelijk nodig om woorden als 'heartfulness' of 'mildheid' te gebruiken, maar of dat de lading dekt is de vraag. Toch is dit een heel behulpzame introductie. De tracks op de cd's zijn gevuld met geleide beoefening die ook in het boekje staan beschreven.

➜ *Asoka 2013 € 17,95, boekje met 2 cd's*



Gezondheid is het hoogste bezit.
Tevredenheid de hoogste rijkdom.
Vertrouwen is de beste familie,
Nibbāna is het grootste geluk.

Op weg naar de sterren

Hoe bereik je het hoogste geluk? Dat is de inzet van de *Dhammapada*, een kort werk in verzen (*pada's*) over de leer van de Boedha (*Dhamma*). Dankzij de fraaie metaforen, diepzinnige uitspraken en heldere raadgevingen is het een van de meest geliefde boeddhistische teksten. In populariteit vergelijkbaar met de hindoeïstische *Bhagavadgita* en de taoïstische *Daodejing*[1]. Volgens de traditionele overlevering sprak de Boeddha de verzen tijdens verschillende belangrijke gelegenheden in zijn leven uit. Hoogstwaarschijnlijk werd de tekst echter in de derde eeuw voor Christus op schrift gesteld door boeddhisten die de leer van de Verlichte voor iedereen toegankelijk wilden maken.

Geheel in lijn met zijn opvatting dat de mens zich niet aan begeerten moet overgeven, stelt de Boeddha dat het grootste geluk in de basale zaken van het leven schuilt: 'Gezondheid is het hoogste bezit.' Daarnaast roemt hij deugden als tevredenheid en vertrouwen, die de beste metgezellen van de mens op zijn levenspad vormen. Het hoogste geluk is echter 'nibbana' of 'nirvana' in het Sanskriet. Dit begrip duidt het einddoel van het boeddhistische spirituele pad aan. Letterlijk betekent nirvana 'de toestand van de vlam nadat hij is uitgedoofd'. Op het eerste gezicht lijkt het dat de verlichte mens nergens meer is. Volgens de traditionele Indiase elementenleer ligt dit anders: vuur kan een zichtbare vorm hebben, maar gaat als het gedoofd is over in een andere, onzichtbare toestand. Op die manier bevindt de verlichte mens zich in een volstrekt onvatbare toestand, die voorbijgaat aan 'zijn' en 'niet-zijn'.

Opvallend genoeg verbindt de Boeddha het geluk dus niet met 'aardse' zaken als liefde en relaties. Het is echter belangrijk om in het oog te houden dat de Verlichte zijn preken meestal hield voor monniken en novicen. Met andere woorden: mensen die 'de wereld verlieten' of dit wilden doen. Hij verbiedt deze aardse vormen van geluk dan ook niet, maar waarschuwt de mens er dringend voor om hier niet te geobsedeerd mee om te gaan.

Wellicht is de oorsprong van Boeddha's opvattingen over liefde en relaties te vinden in zijn biografie. Hij groeide immers op in het luxueuze paleis van zijn vader en had alles wat zijn hart begeerde. Het najagen van zijn lusten maakte hem echter niet gelukkig. Volgens een traditioneel verhaal schrok de toekomstige Boeddha eens midden in de nacht wakker nadat hij uitzinnig had gefeest met een groot gezelschap. Iedereen om hem heen was in slaap gevallen. In het bleke maanlicht leken de lichamen van zijn feestgenoten op lijken. Zo werd hij er zich van bewust dat liefde en lust vergankelijk zijn. Hij besloot op zoek te gaan naar een diepere vorm van geluk: nibbana.

Betekent dit dat het verlichte individu passieloos is? Sommige verzen uit de *Dhammapada* lijken zoiets te suggereren, bijvoorbeeld de uitspraak dat een ware volgeling van de Boeddha alleen woorden spreekt die vrede stichten: 'Beter een woord dat vrede geeft dan duizend zinloze woorden!' Of deze: 'Hij, waarvan lust en haat, trots en onoprechtheid afvallen zoals een mosterdzaadje van een naaldpunt, zo iemand noem ik een Brahmaan.' Het lijkt alsof zo'n bevrijde persoonlijkheid immuun is geworden voor alle emoties.

Het latere boeddhisme geeft echter een interessant antwoord op de vraag naar het gemoedsleven van een verlichte. Volgens het Mahayana is de egogerichte liefde in zo iemand namelijk getransformeerd in zuiver altruïsme, compassie of *karuna*. Een man of vrouw die dit bereikt, probeert vanuit een totale betrokkenheid op alles en iedereen zoveel mogelijk klaar te staan voor de medemens. Hij of zij is, bij wijze van spreken, in staat om zijn of haar leven te geven voor de ander, als dit nodig is. De *Dhammapada* noemt zulke mensen 'wijzen' en vergelijkt hun levenspad met de sterren aan de hemel. Wij kunnen proberen om hun voorbeeld te volgen en te reiken naar universele liefde:

'Met wijzen is het gelukkig te leven:/ Gelijk verwanten die elkaar ontmoeten./ Volg die wijze daarom:/ Die wijze man, die inzicht heeft en geleerd is,/ Die edel en geduldig is, en zijn plichten vervult./ Een man die aldus deugdzaam en intelligent is:/ Volg hem, als de maan die haar sterrenpad volgt.'

➜ *De verzameling van korte teksten 1: Sutta-Nipata & Dhammapada*, vertaald door Jan de Breet en Rob Janssen, Asoka 2011, 384 blz, € 34,95

1 Ook wel Tao Te Tjing of Tao Te Ching genoemd

André van der Braak



De Chinezen komen!

De afgelopen vijftig jaar is het boeddhisme grotendeels via drie rivieren ons land binnengestroomd: het Tibetaanse vajrayana-boeddhisme, de Japanse zen, en het theravada-boeddhisme uit Thailand, Birma en Sri Lanka. Maar nu lijkt het plaatje toch gecompliceerder te gaan worden. We wisten wel dat het Japanse boeddhisme oorspronkelijk afstamt van het boeddhisme in China, maar dat Chinese boeddhisme leek te zijn uitgestorven, zeker na de Culturele Revolutie van Mao. Sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw 'mag' religie echter weer in China, en wel in toenemende mate. Boeddhisme is tegenwoordig hot in China.

Deze column schrijf ik vanuit het Longquanklooster in Beijing. Samen met Ton Lathouwers en onze vrouwen ben ik hier tien dagen te gast. Ze zijn hier maar wat geïntrigeerd door die twee hoogleraren en meditatiemeesters uit Nederland, die nota bene niet eens monnik zijn, maar desondanks toch wel veel van boeddhisme af lijken te weten. Voor mijzelf is het de derde keer dat ik dit klooster bezoek, maar de eerste keer dat ik er zo lang verblijf. Het Chinese boeddhisme begint zo voor mij steeds helderder in beeld te komen.

Allereerst is het Chinese boeddhisme, nog meer dan de andere stromingen die we al kennen, sterk gericht op Kuanyin, de bodhisattva van het mededogen. De barmhartigheid, de naastenliefde, de liefdadigheid, allemaal zaken die wij toch vooral met het christendom associëren, zijn hier kenmerkend voor het boeddhisme. Het Chinese boeddhisme is een geëngageerd boeddhisme. Het gaat erom je handen uit de mouwen te steken en mee te helpen bouwen aan een betere samenleving (de beroemde Chinese harmonious society).

Elke ochtend om half vijf en elke middag om vijf uur is er een beoefening van een uur. Tachtig monniken zingen als met één stem de boeddhistische sutra's, roepen bodhisattva's aan, en reciteren in een razend tempo mantra's die dienen om rampen af te wenden, karmische obstakels op te schonen en ziekten te genezen. Het gaat daarbij niet om weten wat je reciteert, maar om jezelf vergeten en één te worden met wat je zingt. Zo ga je resoneren met de energie van de mantra of de sutra. Tachtig monniken creëren zo een krachtig boeddhaveld.

Chinese boeddhisten hebben weinig op met onze westerse behoefte om allerlei boeddhistische scholen te onderscheiden. 'Wij zijn van de school van de Boeddha', zeggen ze. Geen theravada, mahayana of vajrayana, maar Boeddhayana, het voertuig van de Boeddha.

Wereldwijd begint het Chinese boeddhisme zich steeds meer te roeren. Zo wordt de internationale conferentie van de World Fellowship of Buddhism, waar 800 boeddhisten uit tientallen landen bijeenkomen, dit najaar voor het eerst in China gehouden. Ook worden er steeds meer conferenties over interreligieuze dialoog vanuit China opgezet.

De Chinezen komen er dus aan. Naarmate de economische en politieke invloed van China op het wereldtoneel toeneemt, zal ook het Chinese boeddhisme steeds bekender worden in het Westen. En zo moeten wij westerlingen gaan wennen aan weer een ander type boeddhisme dat aan de mix wordt toegevoegd. Maar hoe meer keuze op het menu, hoe beter ons de maaltijd misschien gaat smaken.

➔ André van der Braak is als hoogleraar boeddhistische filosofie in dialoog met andere levensbeschouwelijke tradities verbonden aan de faculteit der Godgeleerdheid van de VU. Hij is tevens geautoriseerd zenleraar binnen de Maha Karuna Ch'an-traditie.

De strijd tegen het afval

Televisie: Zero Waste



De vuilnisafvoer in Napels wordt al tientallen jaren in een wurggreep gehouden door de tentakels van de maffia. De nieuwe burgemeester Luigi de Magistris belooft de oplossing van het afvalprobleem en wint de verkiezingen in 2011 met meer dan 65 procent van de stemmen. Napels moet als een van de slechtste voorbeelden van afvalmanagement een van de beste worden. Hoe? Met Zero waste.
Ook filmmaker Raffaele Brunetti trekt zich het probleem aan en besluit terug te keren naar Napels, 20 jaar nadat hij zijn geboortestad heeft verlaten. Hij ontmoet verschillende hoofdrolspelers in het afvaldrama. Een demonstrant die zichzelf in brand steekt op een afvalstortingsplaats. Een priester die, geheel tegen zijn functieomschrijving in, actie voert. De strijd van de Napolitani tegen het afval staat symbool voor een wereldwijd en levensbedreigend probleem. Is er nog tijd om de realiteit onder ogen te zien en ons gedrag te veranderen?

➜ Dinsdag 15 juli, 23.00 uur te zien op NPO2, of terugkijken via www.bosrtv.nl

BOS

Verrijk je karma, steun de BOS

Meer, sneller en beter voeren de boventoon op radio en televisie. Dat is prima, zolang er ook ruimte is voor programma's waarin het gaat om geduld, wijsheid en compassie. Programma's met een boeddhistisch hart. Nu de politiek besloten heeft dat de kleine levensbeschouwelijke omroepen gaan verdwijnen, heeft de BOS alle steun hard nodig! Wellicht bent u al Vriend, en hoeft u dus niet meer overtuigd te worden. Maar dat betekent niet dat u niks kunt doen. Vraag vrienden en kennissen Vriend te worden van de BOS, geef een lidmaatschap cadeau, of kom in actie en vraag posters aan. Alvast bedankt!

➜ Steun de BOS op www.verrijkjekarma.nl

Uit je hoofd – in je lichaam. Dat is regel nummer één bij Do-In, een bewegingsvorm die is ontstaan binnen de oosterse geneeswijzen.



Gedachten uitzwaaien

Een korte opdracht: sluit je ogen en haal de lachende boeddha voor de geest.

Hoewel het misschien niet direct de bedoeling was, geven de lichaamsverhoudingen van de lachende boeddha een belangrijke les uit de oosterse geneeswijzen en het taoïsme weer: 'Wees voor vijftig procent in je buik aanwezig, voor dertig procent in je hart en voor twintig procent in je hoofd'.

Onderbuikgevoel

De oosterse geneeswijzen hebben als doel onze levensenergie te laten stromen. Er zijn verschillende centra van energie in ons lichaam. Een bevindt zich in ons hoofd en is verbonden met onze ratio. Het volgende ligt ter hoogte van ons hart en is verbonden met ons emotionele wezen. Het derde en belangrijkste ligt vlak onder de navel en is verbonden met ons onderbuikgevoel, de intuïtieve wijsheid en met in het nu aanwezig kunnen zijn.
Het dagelijks leven zet vooral ons rationele deel aan het werk. Maar om in balans te blijven, is het belangrijk om regelmatig de reis vanuit ons hoofd naar ons hart en de onderbuik te ondernemen. Onderstaande oefening helpt daarbij. Je zwaait als het ware met je armen je gedachten uit. Na afloop kun je de energie in je romp en ledematen voelen borrelen; je voeten staan weer voelbaar op de grond. Het is ook een heerlijke voorbereidende oefening voor de meditatie.

→ Lilian Kluivers is Do-In-docente, shiatsutherapeut, en geeft een opleiding in Do-In. Ze is auteur van *De helende kracht van Do-In* en *Zwanger in balans –Do-In-yoga.*
www.liliankluivers.nl **en** www.doinacademy.com

Oefening: van hoofd naar hart

Ga staan met je voeten op heupbreedte of ietsje wijder. Je tenen wijzen recht naar voren, je knieën zijn losjes gestrekt. Kantel je bekken ietsje, zodat je onderrug recht is (en bijvoorbeeld niet hol), open je borst, ontspan je schouders en armen, recht je nek zodat je kruin het hoogste puntje is van je lichaam en plaats tot slot het topje van je tong tegen je gehemelte. Adem rustig. Terwijl je je knieën recht boven je voeten houdt, maak je vanuit je onderbuik een zwaaibeweging: linksom en rechtsom. Heel je ruggengraat maakt een draai, ook je hoofd draait mee. Je armen blijven volledig ontspannen en volgen de beweging vanzelf. Hierdoor geven je handen 'klopjes' op je onderrug. Herhaal zolang als prettig voelt, bijvoorbeeld twee minuten. Sluit af met een glimlach, als een lachende boeddha.

De Boeddha staat niet bekend als een Don Juan – gehechtheid en begeerte zag hij als de grootste oorzaken van ons lijden. Ook zijn reputatie als relatiedeskundige is dubieus – hij verliet vrouw en pasgeboren kind om in de wildernis rond te zwerven en de waarheid te zoeken. De rest van zijn leven bleef hij celibatair. Toch is hij een van de grote leraren van de liefde. De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid kan met name een heilzaam effect hebben op onze relaties.

tekst: Bert van Baar

Training in liefde

Hoe je door liefde in jezelf te ontwikkelen, je relaties kunt verbeteren

De Boeddha onderwees niet met een vooropgezet plan, maar in antwoord op het lijden dat hij zag liet hij zien hoe dit overwonnen kon worden. Hij merkte op dat iedereen behoefte aan liefde had en zei: 'Je kan het hele universum afzoeken, maar je zult niemand vinden die zozeer liefde verdient als jijzelf.' In de wetenschap dat iedereen gelukkig wil worden en lijden wil vermijden, definieerde hij liefde als 'de wens dat alle wezens gelukkig mogen worden en de oorzaken van geluk vinden,' en compassie als 'de wens dat allen vrij van lijden en de oorzaken van lijden zijn.'

De transformerende kracht van het wensen van geluk

Op een dag stuurde de Boeddha een groep monniken de bossen in om te mediteren. Toen de monniken daar waren aangekomen, troffen ze een aantal angstaanjagende geesten in verschillende verschijningen aan, die hen terroriseerden. Ze renden allemaal hard weg, terug naar de Boeddha en riepen uit: 'Stuur ons alstublieft niet naar dat bos! Stuur ons naar ieder ander bos, maar niet naar dat bos!' De Boeddha zou echter de Boeddha niet zijn als hij hiervoor zou zwichten en glimlachend sprak hij: 'Nee, ik ga jullie terugsturen naar hetzelfde bos, maar dit keer met een wapenrusting, een beoefening.' Hij gaf hun een beoefening, een methode, waarmee de bange monniken hun angst konden overwinnen en de situatie konden transformeren: de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid. 'Wanneer jullie weer terug in het bos zijn, herhaal dan voortdurend de woorden: Moge jullie gelukkig worden. Moge het goed met jullie gaan.' Terug in het bos, gesterkt door de woorden van de Boeddha, maar de zaak nog niet helemaal vertrouwend, bleven de monniken hardop en in gedachte herhalen: 'Moge jullie gelukkig worden! Moge het goed met jullie gaan!' Op deze wijze zonden ze de boodschap uit dat ze niemand in het bos schade kwamen berokkenen, maar juist alle wezens geluk en welzijn toewensten. Door het herhalen van deze zinnen werd een sfeer van liefde in hun geest gecreëerd die hen hielp de angst te overwinnen. Ook de sensitieve geesten, die precies in de gaten hebben hoe iemand zich voelt, werden geraakt en doordrongen van deze boodschap: 'Moge je gelukkig worden! Moge het goed met je gaan!' Door de woorden raakten zij ook van het gevoel van liefde vervuld en voelden ze dankbaarheid voor de monniken. In plaats van hen te schaden en verder angst aan te jagen, kwamen ze nu in een manifestatie om de monniken te dienen en te helpen. Zo werd door deze eenvoudige beoefening de situatie volledig getransformeerd. Doordat de monniken hun geest hadden veranderd, veranderde hun waarneming, en daarmee ook de verschijningen!

›


LOVE

Gewaar zijn van je emoties

Dat is een aardig verhaaltje, denk je misschien, maar ik leef niet in het bos en geloof niet in geesten. Wat heeft dit met mijn chagrijnige man te maken, met mijn lastige baas of mijn vriendin die altijd maar weer over haar moeder doorzeurt? Stop! Juist hier gaat het om bij het trainen van de geest in de vriendelijkheid van de liefde. Wanneer er zich in ons dagelijks leven situaties voordoen van irritatie of boosheid is het in eerste instantie de bedoeling dat we dit opmerken. Vaak hebben we niet eens in de gaten dat we geïrriteerd zijn totdat we in vuur en vlam staan en dan is het een stuk moeilijker de situatie te transformeren. Oplettendheid, gewaar zijn van je gedachten en emoties, is dus eigenlijk een eerste vereiste. Dat is iets wat je kunt leren in de zitmeditatie. Door je geest te kalmeren, door bijvoorbeeld op je ademhaling te letten en je niet met je gedachten en emoties te

Mensen die je irriteren, die je arrogant vindt, die je pijn hebben gedaan: ook hun geef je liefde

identificeren, maar meer te rusten in de ruimte waarin deze ontstaan, zie je beter wat zich allemaal voordoet in je geest en wat er in je opkomt. Zodra een verstorend gevoel zich aandient, gaat een alarmbel rinkelen die zegt: 'Opgelet, dit brandje kan nu nog geblust worden, maar straks sta ik weer in lichterlaaie'.

Je irritatie transformeren

Als je een dagelijkse discipline hebt ontwikkeld waarin je oplet wat voor gedachten en emoties er in je opborrelen, dan heb je op het moment dat de bel rinkelt de kans deze te horen en je het onderricht van de Boeddha te herinneren. Het is dus nodig dat je zijn lessen dan ook een beetje bestudeert – studie en beoefening gaan altijd samen. In plaats van ruim baan te geven aan je irritatie en je weer eens lekker uit te leven in een schreeuwwedstrijd, denk je nu: 'Ook hij of zij wil gelukkig worden en lijden vermijden. Wat hij of zij ook doet, hij doet het om gelukkig te worden'. Zelfs al weet de ander dit niet en heeft diens gedrag het volkomen tegengestelde effect, toch is het zo. Zeg daarom in jezelf tegen de ander: 'Moge je gelukkig worden! Moge je vinden wat je zoekt! Moge het je goed gaan!' Op die manier trek je de angel uit de situatie en ga je deze anders bekijken. Dit geeft je dan weer de kans ook anders te reageren, met meer vergeving bijvoorbeeld. Zo weet je misschien een ontluikende ruzie af te weren en de situatie te transformeren, net zoals de monniken dat in het bos deden.

Dit is echter niet zo makkelijk en daarom is het goed om eerst zelf in alle rust te oefenen. Velen onder ons koesteren de wens om liefde te geven en te ontvangen, maar vaak zijn we hierin geblokkeerd. In het boeddhisme is het niet zo dat je ofwel liefde voelt en zo niet, dan heb je pech gehad. De gedachte is dat ieder levend wezen van nature liefde is, maar dat de toegang tot deze liefde af en toe verstopt kan raken door de verwarring van het leven. Gelukkig zijn er daarom methodes ontwikkeld om de natuurlijke stroom van liefde weer op gang te krijgen.

Het ontsluiten van de bron

De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid (metta) begin je door eerst ontspannen te gaan zitten om je geest wat tot rust te brengen. Wanneer je kalm bent geworden, denk je aan een moment uit het verleden waarop je werkelijk liefde of vriendelijkheid hebt gevoeld. Vroeger van je ouders bijvoorbeeld, of van een opa of oma. Of misschien recentelijk van je partner. Je focust hier niet op alle dingen die dit gevoel van liefde in de weg staan of die later deze ervaring weer verstoord hebben, maar je laat het gevoel van liefde in je opwellen. Je gebruikt de herinnering om in het hier en nu contact te maken met het gevoel van liefde. Je warmt je en laaft je aan het gevoel dat deze herinnering oproept. Vervolgens bedenk je je dat je uit dankbaarheid iets terug wilt doen en stel je je voor dat je liefde naar deze persoon terugstuurt. Zo ontstaat een wisselwerking tussen het ontvangen en het geven van liefde. Je hebt een bron in je hart aangeboord en merkt misschien dat hoe meer liefde je geeft hoe meer liefde er in je hart vrijkomt. Liefde geven kent geen maat; het raakt niet

> In deze wereld is haat nimmer door haat verdreven. Enkel liefde doet haat verdwijnen. Dit is de wet, oeroud en onuitputtelijk.
> – Dhammapada, sectie I, vers 1 – 5

op als je er oneindig veel van geeft. Tijdens de beoefening kun je juist ervaren dat hoe meer je geeft des te meer je ontvangt en weer hebt te geven.

Geven aan iedereen

Je kunt de beoefening daarna uitbreiden. Eerst naar anderen in je omgeving die je na aan het hart liggen en aan wie je gemakkelijk liefde kunt geven. Je kunt dit kracht bijzetten door hardop of in jezelf de zinnetjes te zeggen die de Boeddha de angstige monniken leerde: 'Moge je gelukkig zijn. Moge je je goed voelen. Moge het je voor de wind gaan. Moge je goed beschermd zijn.' Je kunt steeds meer mensen in je beoefening betrekken: eerst al je vrienden en de mensen die je graag mag, vervolgens mensen waar je neutraal tegenover staat, bijvoorbeeld mensen op je werk of die door de straat waar je woont lopen. Uiteindelijk stel je je voor dat je ook liefde geeft aan de mensen waarmee je het moeilijk hebt. Mensen die je irriteren, die je arrogant vindt, die je pijn hebben gedaan, of die je hypocriet vindt. Ook aan hen geef je liefde met de wens dat ze gelukkig mogen zijn. Op het einde van de beoefening straal je zonder onderscheid liefde vanuit je hart naar alle wezens, net als de zon in alle richtingen straalt.

> Vaak weten we niet eens dat we geïrriteerd zijn tot we in vuur en vlam staan

Zonder wrok leven

Het is belangrijk dat je bij deze beoefening jezelf niet uitsluit. Veel westerlingen blijken het moeilijker te vinden om van zichzelf te houden dan van een ander. Stuur het gevoel van liefde daarom ook naar jezelf om zo alle kwetsbare plekken en wonden te helen. Misschien vind je het vreemd om zo liefde naar jezelf te sturen, maar de Boeddha zei: 'Wie van zichzelf houdt, zal een ander nooit schade berokkenen.' De beoefening begint dus bij jezelf, want wie niet van zichzelf houdt, kan anderen nooit echt liefhebben.
Een belangrijk aspect daarbij is het schenken van vergeving, ook aan jezelf. Vaak zijn we onszelf niet eens bewust van de wrok die we onderhuids koesteren. Dit soort wrok kan vastroesten en onze perceptie van de wereld sterk gaan kleuren. We gaan dan in feite gewond door het leven. De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid is een van de manieren in het boeddhisme waarmee we met dergelijke gevoelens leren werken.

Hardheid in jezelf verzachten

Vaak ontdekken mensen in de beoefening waar en aan wie het moeilijk is om liefde te geven. Door ons bewust te worden waar we terughoudend zijn, kunnen we leren er iets aan te doen. Wie met liefde de hardheid in zichzelf kan verzachten, zal ook in staat zijn tot een meer harmonieuze relatie met anderen. Zo kunnen we er soms, in de rust van de beoefening, gemakkelijker toe komen onze ex die ons gekwetst heeft, onze lastige baas of bemoeizuchtige moeder te vergeven. In het dagelijks leven kunnen we hier dan in woorden en daden weer een vervolg aan geven door te vergeven of te zeggen 'het spijt me', door dingen uit te spreken of juist te laten rusten.
Uiteindelijk kun je anderen niet gelukkig maken. Dat moet iedereen zelf doen. Evenzo kunnen anderen jou ook niet gelukkig maken. In plaats van van hen te verlangen dat ze dat wel doen – en zo niet, dan ga je naar een ander – kun je wensen dat anderen gelukkig worden en meehelpen om de omstandigheden te creëren waarin zij tot bloei kunnen komen. Dat maakt het leven voor iedereen een stuk makkelijker. Het mooie is: je wordt er zelf ook gelukkiger van.

→ Bert van Baar is antropoloog, schrijver, seniorinstructeur bij Rigpa en doceert Meditatieve en rituele training van de geest in compassie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. www.bertvanbaar.com

‘Ik probeer Giel onvoorwaardelijk lief te hebben’



Giel was vijftien toen hij naar India verhuisde voor zijn opleiding tot monnik. Als het aan moeder en zoon had gelegen, was hij al op zijn zevende vertrokken.

tekst: Connie Franssen

Liefde is loslaten

Na zijn eerste dag op de basisschool zei de kleine Giel tegen zijn moeder: 'Mama, dit moet ik niet leren, dit is niet voor mij.' Het was voor Sabine Foubert, die Giel alleen opvoedde, al snel duidelijk dat haar zoon anders was dan andere kinderen. 'Hij paste niet in het schoolsysteem, hij werd gepest en was erg ongelukkig en eenzaam. Ik nam Giel al jong mee naar retraites en teachings. Hij voelde zich tussen de monniken altijd helemaal thuis. Als klein kind kon hij al ongelooflijk goed stilzitten en visualiseren was voor hem een *piece of cake*. Na het zien van een boeddhistische film op zijn zevende, zeurde hij maandenlang om een monnikspij. Hij was ervan overtuigd dat zijn plek in het klooster was. We hebben toen al aan mijn leraar, Tulku Lobsang (leider van het internationale centrum Nangten Menlang, red.), gevraagd of hij mocht komen. Maar Tulku Lobsang vond dat Giel eerst zijn school af moest maken in het land waar hij geboren was. Ik denk dat hij wilde dat Giel eerst zou ervaren hoe westerlingen functioneren. Als hij op zijn zevende wel naar het klooster had gemogen, was ik uiteraard meegegaan.'

Het spel meespelen

Uiteindelijk vertrok Giel in november 2013 naar zijn nieuwe thuis in India. Dat ging niet zonder slag of stoot. 'We moesten eerst zijn leraren overtuigen dat hij er klaar voor was' zegt Sabine. 'En vervolgens was er de Belgische overheid die er alles aan deed om Giel's vertrek te verhinderen. De jeugdrechter wilde er zeker van zijn dat Giel uit eigen beweging vertrok en dat er geen sprake was van een problematische relatie met mij. We moesten beiden allerlei persoonlijkheidstests en onderzoeken ondergaan. Daar kwam uit dat we misschien geen doorsneegezin waren, maar wel een normaal gezin. Er kwam toestemming, maar toen we klaar stonden om naar het vliegveld te gaan, werden we door de politie opgehaald en bij een andere rechter gebracht die ons opnieuw door de molen haalde. Een opzettelijke actie om Giel's vertrek te voorkomen. Toen we in de rechtszaal beseften dat het vliegtuig zonder Giel vertrok, zijn we er maar grappen over gaan maken. Er was toch niets aan te doen. De truc is om het allemaal niet te serieus te nemen en het spel mee te spelen. Ik wist dat het zou lukken, er was geen reden meer om hem tegen te houden.'

Hausse aan publiciteit

De heisa rond het vertrek van Giel of Lobsang Nyima, de dharmanaam die hij in het Tibetaanse Jonangklooster in India kreeg, veroorzaakte een hausse aan publiciteit. Positief en negatief. 'Laat die jongen toch gaan, dan is hij verlost van zijn gekke moeder!' schreef een Belgische krant. Sabine: 'Als mensen er niets vanaf weten, kan ik me voorstellen dat het heel bizar overkomt en dat zij bezorgd zijn. Maar echt, ik heb nooit betere moeders gezien dan de monniken daar in India. Er wordt zo liefdevol met die kleine jongens omgegaan. In het westen hebben ouders hun werk, vrienden, hobby's waar ze tijd aan willen besteden. In het klooster in zijn de monniken uitsluitend met de kinderen bezig. Het is onvoorwaardelijke liefde. Uiteraard zijn daar ook alle samsara-ingrediënten, net als hier. Mensen zijn mensen. Maar over het algemeen voelt het heel goed. Ik heb ook niet de behoefte bij hem in het klooster te zijn.'

Hechte band

Sabine en Giel hadden en hebben een heel hechte band. Dat maakt het loslaten gemakkelijker, vindt de moeder. Voor beide partijen. Sabine: 'Giel was er aan toe mij los te laten. Ik probeer hem onvoorwaardelijk lief te hebben. Ik weet: om het even wat er gebeurt, de liefde blijft. Dus als hij het nest wil verlaten om zijn tweede thuis te gaan opzoeken en ik voel dat het goed zit, dan heb ik daar geen enkel probleem mee. Ik mis hem wel natuurlijk, vooral zijn knuffels. Maar ik lijd er helemaal niet onder. Hij voelt zich goed en zijn schoolprestaties in het klooster zijn uitstekend. Een heel verschil met België. Wat de toekomst brengt, weet ik niet. De monnikstraining duurt tien jaar, onderdeel daarvan is een retraite van drie jaar, drie maanden en drie dagen. Over een paar weken is hij weer even hier. Ik kan niet wachten om hem weer 's flink te knuffelen!'

Met Giel gaat het goed. Zodra hij met zijn iPad mini internetverbinding heeft, twittert en facebookt hij er op los. Zo twitterde hij onlangs: 'Het eerst wat ik doe als ik in België kom is een pak frieten kopen.'

➜ Meer weten van Giel? Twitter: @gielfrederic en Facebook: facebook/gieldemonnik

Liefdesrelaties zorgen voor de heftigste gevoelens. Hoe moet je hiermee omgaan? Is een liefdesrelatie wel te combineren met het boeddhistisch ideaal van onthechting? Een interview met de Amerikaanse boeddhist en psycholoog John Welwood. 'Liefdesrelaties helpen om de leer van de Boeddha te vermenselijken.'

tekst: Hilde Debacker



Liefdesrelaties: obstakel of leerschool?

'Beter te veel gehechtheid dan een ongezonde vorm van onthechting,' is een van de opmerkelijke stellingen van John Welwood. Hij introduceerde de term 'spiritual bypassing': de neiging van sommige spirituele beoefenaars om emotionele heling te verwaarlozen. Hij schreef talrijke boeken over liefde en spirituele groei.

Wat is de rol van liefdesrelaties? Zijn ze een obstakel of ondersteunen ze juist onze spirituele groei?
'Ik beschouw intieme relaties als een vorm van spirituele beoefening. In het verleden kozen mensen die het diepe mysterie van het leven wilden exploreren voor een leven in een klooster of in afzondering. Nu zijn liefdesrelaties bij uitstek de arena waarin we geconfronteerd worden met al onze innerlijke goden en demonen.'

Op welke manier vormen relaties een spiritueel pad?
'Ten eerste openen ze natuurlijk ons hart en het hart staat centraal in elke vorm van spirituele beoefening. Relaties leren ons om onszelf echt te openen voor de ander. Om onze eigen behoeften niet steeds centraal te stellen en ons over te geven, aan de ander en aan het proces van de relatie. Maar daarnaast – en nog belangrijker – confronteren relaties ons met alle plekken in onszelf waar we afgesloten en gewond zijn. Ze vormen een ongelofelijke kans om die emotionele wonden beetje bij beetje te helen.'

Wat betekent dit 'emotioneel gewond-zijn'?
'Al onze emotionele wonden zijn eigenlijk liefdeswonden. Ze ontstonden in relaties, meestal met onze vroegste verzorgers. Een kind heeft het nodig zich veilig en geliefd te voelen en het verlangt naar de erkenning en de vervulling van zijn behoeften. Maar geen enkele ouder kan op een feilloze manier inspelen op al die behoeften. Dus heeft iedereen – in meer of mindere mate – wat ik 'de wond van de liefde' noem. Het is het gevoel nooit helemaal bemind te worden of beminnenswaardig te zijn, gewoon om wie we zijn. Wat er gebeurt in intieme relaties is dat die liefdeswond keer op keer aangeraakt wordt. Het ene moment zitten we in een flow van liefdevolheid, maar plots zegt de ander iets op een manier die ons raakt en trekken we ons terug.'

Hoe moeten we hier dan mee omgaan?
'Het belangrijkste is om bevriend te raken met alle gevoelens die opkomen, ook diepe gevoelens van afwijzing of kwetsbaarheid. Die gevoelens zijn geen vijanden, maar richtingaanwijzers. We zijn voelende wezens en dat is goed. Ik leer mensen om aanwezig te zijn bij hun gevoelens, hoe rauw ze ook aanvoelen. De gevoelens eerst toelaten, dan echt ontmoeten en tenslotte tot in de diepte beleven. Dan ontdek je dat onder alle heftige gevoelens een basisgevoel van menselijke kwetsbaarheid ligt, en dat is eigenlijk een vorm van onze openheid. Die openheid is onze schat, het is onze boeddhanatuur die zich toont. Het is alleen de pijn eromheen die het problematisch maakt. We houden niet van onze behoeftigheid of kwetsbaarheid. Dus sluiten we ons af. Terwijl de openheid die eronder ligt, juist de poort is naar onze diepere aard.'

Zijn alle emoties dan eigenlijk poorten, ook heftige gevoelens als woede of verlangen?
'Het gaat erom steeds hier en nu aanwezig te zijn bij wat er is. Ook als dat diepe passie of heftige woede is. Intense emoties brengen ons in contact met onze behoeften. Als we dieper gaan, zijn het inderdaad allemaal poorten tot overgave. Op de spirituele weg is het belangrijk onze menselijke kwetsbaarheid niet uit het oog te verliezen. Die drukt zich nu eenmaal uit in intense emoties: passie, verlangen, behoeftigheid, kwaadheid, eenzaamheid. Alles is brandstof voor het pad, als we er vaardig mee omgaan. Met vaardige omgang bedoel ik: je openen voor de emotie in plaats van je ervan afwenden of haar veroordelen. Als je woede bijvoorbeeld niet toelaat, ben je eigenlijk kwaad op de kwaadheid. Net als met andere emoties is het echter goed ook kwaadheid te omvatten in liefdevolle openheid. Op zich is er dus niets mis met al die emoties. Je moet alleen vermijden dat ze verstrengeld raken met allerlei verhalen over wie we zijn en hoe het leven is. Dan worden ze iets vast en blijven ze als het ware aan ons kleven.'

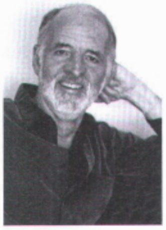
Traditioneel boeddhisme miskent de waarde van persoonlijke liefdesrelaties

Hoe zit het met het boeddhistische ideaal van onthechting, is dat wel te combineren met een intieme relatie?
'Het is belangrijk een onderscheid te maken tussen wat psychologen en wat boeddhisten bedoelen met gehechtheid. Het negatieve waar boeddhisten het over hebben is een heftig verlangen naar of vasthouden aan de ander. Dat is inderdaad nooit heilzaam in een relatie. Psychologen praten echter over het belang van een veilige hechting en zien dit als een belangrijke voorwaarde voor je fysieke en psychische gezondheid. Een veilige hechting in je vroege leven maakt dat je je later op een heilzame manier kunt hechten én onthechten. Bij een onveilige hechting leert het kind om op zichzelf te zijn, maar het doet dit door zich af te sluiten. Zo ontstaat later de neiging je niet te durven hechten. Dat lijkt dan wel op onthechting, maar dat is het niet. Als je dan de keuze zou hebben tussen diep voelen dat je de ander nodig hebt, of niemand nodig hebben en daaraan gehecht zijn, is het eerste veruit te verkiezen!'

Wat is het leerproces als je single bent?
'Een van de moeilijkste dingen in een relatie is omgaan met het gevoel de ander nodig te hebben. Een van de moeilijkste dingen van het single-zijn zijn de gevoelens van eenzaamheid. Er is een uitspraak van een Amerikaans journalist die ik graag citeer: "We hebben maar twee opties: ofwel alleen leven en ons ellendig voelen, ofwel trouwen en wensen dat we dood zijn!" (Hij lacht) 'Het maakt in elk geval duidelijk dat beide opties een pad zijn, een leerproces. Wat in beide vormen een belangrijk instrument is, is diepgaand luisteren naar en je afstemmen op de ander. Ik noem luisteren een vorm van hogere kunst. Een kunst waarvan het zeer belangrijk is om die met je partner te beoefenen, maar dat kan even goed met vrienden en familieleden.'

Je volledig openstellen en overgeven aan de relatie, dat is een fantastisch pad!

Is het boeddhistisch ideaal van universele liefde niet in tegenspraak met persoonlijke liefdesrelaties?
'Ik denk dat het traditionele boeddhisme de waarde van persoonlijke liefdesrelaties miskent. Universele liefde ís natuurlijk een belangrijk en nobel doel. Maar ik denk dat beide vormen van liefde heel goed te combineren zijn. Je kunt én je hart openen voor alle levende wezens, én je verbinden met één persoon in een intieme relatie. In die relatie laat je toe dat de ander je spiegelt, leer je eerlijk communiceren, diep luisteren en je afstemmen op de behoeften van de ander. Toelaten dat de ander je echt raakt, je volledig openstellen en je overgeven aan de relatie, dat is een fantastisch pad! Dat wil je niet opgeven omwille van een ideaal van transcendentie. Transcendentie zonder de optie van een intieme relatie is een droge transcendentie, of een lege vorm van leegte. Ik denk dat zowel psychologisch werk als een relatie helpen om de leer van de Boeddha te vermenselijken. Ik denk ook dat het boeddhisme van de toekomst een boeddhisme zal zijn waarin dat menselijke aspect meer en meer benadrukt wordt. We zijn niet alleen mensen die boeddha's worden, we zijn ook boeddha's die ontwaken in menselijke vorm. We kunnen leren om onze menselijke vorm te eren en te vieren als een belangrijk deel van het spirituele pad.'



→ De Amerikaanse psycholoog, psychotherapeut en boeddhist John Welwood is auteur van meer dan 50 artikelen over relaties, psychotherapie, bewustzijn en persoonlijke verandering. Hij schreef daarnaast onder meer de boeken *Weg van het hart* en *Psychologie van de ontwaking* en *Liefde geven, liefde ontvangen.*

Twee geloven op één kussen, daar slaapt de duivel tussen. Maar klopt dat wel? En hoe zit het met twee samenwonende boeddhisten, is daar alles nirvana wat de klok slaat? Drie stellen over de liefde.

Tekst: Connie Franssen



Fadwa Kartoubi en Paul van Buuren

#1 Geen tijd verspillen aan discussies

Twee geloven op één kussen? Het kan. Fadwa Kartoubi is moslima en Paul van Buuren is boeddhist. Vanuit liefde respecteren zij elkaar.

Fadwa Kartoubi, moslima

'Van alle religies komt het boeddhisme qua levensopvatting het dichtste bij de islam.' 'Het grote verschil tussen ons is dat ik erg in God geloof en Paul niet. Ik geloof dat ik door God gestraft word voor verkeerd gedrag, Paul begrijpt daar niets van. Voor hem bestaat er geen God en dus ook geen hemel, hel of iemand die oordeelt. Soms heb ik daar moeite mee, kan ik er verdrietig om worden. Mijn liefde voor God is zo groot, dat gun ik Paul ook. Aan de andere kant gunt hij mij dat ik los kom van het idee van straf en oordeel.

'Alles wat ik doe, is gebaseerd op mijn geloof. Als ik ergens binnenkom, iets eet of drink, vraag ik bescherming van Allah, als ik twijfel vraag ik om inzicht. Ik probeer goed te zijn voor mensen en dieren, geen lijden te veroorzaken. Dat komt overeen met het boeddhisme.

'We wonen niet samen en tijdens ons samenzijn willen we van elkaar genieten. Ik wil geen kostbare tijd verspillen aan religieuze discussies. Voor ons is het dus geen probleem meer, voor mijn omgeving wel. Mijn familie heeft het beste met me voor en het beste is, vinden zij, dat ik met een moslim trouw. Maar ja, ik ben verliefd op Paul en beleef de islam op mijn manier. Ik kan mijn geworstel en schuldgevoelens daarover bij Paul kwijt. Hij begrijpt me niet volledig en dat verwacht ik ook niet, maar hij geeft me ruimte en oordeelt niet. Vanuit liefde kun je elkaar respecteren, wat je ook gelooft en wat je ook doet.'

Paul van Buuren, boeddhist

'Ik vond dat het Fadwa sierde dat ze er openlijk voor uitkwam dat ze gelovig is' zegt Paul van Buuren. 'Ze zei ook direct dat ze me niet wilde bekeren en ik heb ook nooit last van bekeringsdrang gehad. Voor mij is het boeddhisme meer een levenshouding dan een religie, althans dat probeer ik het te laten zijn. Als het even kan, mediteer ik bij 'Tegen de Stroom in'.

'De pijnpunten die er tussen ons zijn, hebben meer te maken met familie en cultuur dan met onze religies. Natuurlijk zijn er verschillen. Zij zegt bismilla'ah voor het eten of als we in de auto stappen. Daarmee roept ze bescherming van Allah af. Prima. Zij geeft haar kinderen waarden uit de Islam mee, ik geef mijn kinderen mee dat er een keuze is. En soms zijn er dingen die ik niet begrijp. Bijvoorbeeld als Fadwa denkt dat de duivel aan het werk is, of bepaalde symbolen ergens in ziet. De ene keer probeer ik haar gerust te stellen, ben ik lief voor haar, de andere keer kan ik vervelend zijn en zeg ik dat ik het maar raar vind. Schuldgevoel speelt voor haar ook regelmatig, iets waar ik helemaal niets mee heb en zeker niet naar een God buiten mij.

'Toch ervaar ik geen tegenstellingen tussen ons. We accepteren dat we anders denken over dingen en ik vind dat juist interessant en leerzaam. Het is vooral haar omgeving die problemen heeft met onze relatie en dat is pijnlijk. De culturele verschillen zijn er nu eenmaal, net als generalisaties over 'Marokkanen'. De buitenwereld maakt haar tot Marokkaan, maar ze is gewoon Fadwa. Het is een keuze van haar omgeving het verschil in religie tot een probleem te maken, voor ons speelt het niet.'

#2

De een zit, de ander niet

Jan en Marijke Klungers zijn ruim veertig jaar samen. Jan mediteert vanaf zijn twintigste, Marijke mediteert niet.

Jan Klungers, zenboeddhist

'Het is lang ingewikkeld tussen ons geweest' bekent zenleraar Jan Klungers. 'We kregen kort nadat we getrouwd waren in twee jaar tijd vijf kinderen, waarvan drie ernstig beschadigde pleegkinderen. Bovendien was ik zelf niet de makkelijkste. Mijn zenpad verliep moeilijk, ik had een hoop rommel op te ruimen en was weerbarstig in de omgang. Als jongetje had ik een eenheidservaring die veel indruk op me heeft gemaakt. Eigenlijk was ik voortdurend op zoek naar weer zo'n ervaring, naar verlichting. En mensen op jacht naar verlichting zijn niet bepaald de makkelijkste in de omgang. Ik weet nog dat we in het begin van onze relatie in Italië op een camping zaten, het regende en alles zat tegen. Ik werd zó driftig, vloeken en tieren, dan word ik maar niet verlicht! Die zoektocht naar verlichting laten vallen, scheelde wel.

'Zo'n twintig jaar terug was er een periode dat we elkaar zó in de weg zaten dat we overwogen uit elkaar te gaan. Ik wilde en kon niet meer om mijn zenbeoefening heen en ben toen officieel zenboeddhist geworden. Marijke is meegegaan naar de ceremonie en vond dat niet gemakkelijk. Gelukkig zijn we bij elkaar gebleven. Vorig jaar ben ik tijdens een ceremonie door mijn leraar tot zenleraar benoemd. Marijke ging mee en was blij voor me, er was niets ingewikkelds meer aan.

'We zijn de laatste jaren overspoeld door gezondheidsproblemen en daardoor beperkt geraakt. Onze relatie heeft zich hierdoor verder verdiept. Het geeft een nieuw soort intimiteit om elkaar op deze manier te helpen. Er is iets dat altijd voor gaat, de zorg voor Marijke, en het maakt niet uit wat ik ervan vindt en of ik er wel of geen zin in heb. Die praktijk van 'niet mijn wil, maar jouw wil' en het afvragen wat dit moment nodig heeft, dat aan te kunnen, is in feite niets anders dan beoefening. Het is de ultieme zenbeoefening. Ik realiseer me ten volle: alles wat ik geef, ontvang ik.'

Marijke Klungers, atheist

'Jan en ik hebben een relatie waarin we ieder onze eigen dingen kunnen doen' ›

zegt Marijke Klungers. 'De vraag hoe je zo goed mogelijk leeft, is iets dat ons bindt. Voor mij geldt: onderzoek alle dingen en behoud het goede.
'De periode dat Jan intensief met zijn zen-beoefening bezig was, vond ik moeilijk. Jan weet veel van het boeddhisme en het overheerste onze gesprekken, ook als het bijvoorbeeld ging om praktische zaken rond de kinderen. Daar had ik op een gegeven moment helemaal genoeg van. Ik wilde Jan, geen zenboeddhist. Het werd allemaal zo moeilijk gemaakt, vond ik. Ik onderwierp hem in die tijd wel eens aan een kritisch verhoor. Het gaf me soms ook het gevoel dat hij bezig was met de grote vragen en ik niet. En dat was niet zo, alleen ging Jan destijds uit van een theoretisch, zenboeddhistisch kader en ik vanuit een praktische instelling. Eigenlijk komt het er op neer dat we jarenlang niet goed met elkaar hebben kunnen praten.
'Het is nu geen enkel punt meer. De scherpe kantjes zijn er af. Ik merk het nu ik ziek ben. Als Jan naar een retraite gaat, regelen we thuiszorg. Ik zie wel dat hij, als hij dan na een aantal dagen thuiskomt, niet gewoon Jan is. Het duurt een paar uur voor hij er weer helemaal is. Nu Jan de dagelijkse verzorging op zich heeft genomen, valt me op met hoeveel geduld hij dat doet. Ik maak er wel eens een grap over, zo van 'ik heb maar geluk met een zenboeddhist in huis, ik ben goed oefen-materiaal.' Maar je kunt natuurlijk nooit weten hoe hij zonder beoefening geweest zou zijn, misschien wel dezelfde Jan.'


Marijke en Jan Klungers

#3 Trefwoord: meditatie

Leen Kaldenberg en Gerard Gerrits zijn zes jaar samen. Ze mediteren allebei. De grote uitdaging? Ieder zijn eigen pad.


Leen Kaldenberg en Gerard Gerrits

Leen Kaldenberg, boeddhist

'Ik ben sinds 2004 leerling van Sogyal Rinpoche' zegt Leen Kaldenberg. 'Van huis uit ben ik Nederlands Hervormd, maar ik voelde me daar als homoseksueel niet erg thuis. Rond 1999 kwam ik in aanraking met het Tibetaans boeddhisme. Ik zat in een moeilijk periode, was ziek geweest en had het gevoel dat ik het leven niet begreep. Dat maakte me ontvankelijk. De eerste keer dat ik Sogyal ontmoette, werd ik enorm geraakt zonder precies te weten waardoor. Tijdens een thuisretraite van zes jaar, waarin je intensief beoefent en onderricht volgt, stapte Gerard in mijn leven.
'Ook tijdens die thuisretraite had ik de menselijke behoefte iemand naast me te hebben. Trefwoord 'meditatie' stond er in mijn profiel op de datingsite. En tussen al die homomannen zat maar één match, dat was Gerard. Hij raakte me waar nog nooit iemand geweest was, al mijn weerstanden smolten. Ik ben ervan overtuigd dat mijn beoefening een rol heeft gespeeld in het kunnen toelaten van deze liefde.
'Gerard was met theosofie bezig, was geen boeddhist, maar mediteerde wel. Het was voor mij de kunst niet aan hem te trekken, maar hem daar te laten waar hij was. Nog steeds. Mijn verlangen gaat soms een kant op die niet zijn kant is, ondanks dat we inmiddels in dezelfde traditie beoefenen. Gerard is heel zorgvuldig, hij heeft bijvoorbeeld nog geen toevlucht genomen. Ik kom daar heel erg mijn ongeduld in tegen, maar probeer vooral heel uitnodigend te zijn. Hij volgt zijn pad en dat is goed. Het is wezenlijk dat hij zijn eigen keuzes maakt. Dat ruimte laten is wederzijds. Als ik een half jaar naar Ierland wil voor een retraite, zal hij dat begrijpen.
'Iedere ochtend starten we met een bepaalde beoefening en meditatie. Het is een referentiepunt in ons dagelijks leven. Ook retraites doen we wel eens samen. Het is heel fijn en veilig om daar samen in te kunnen zijn en toch zelfstandig. De beoefening gaat over wakker en bewust zijn. In een relatie heb je daar veel aan.'

Gerard Gerrits, boeddhist

'Dat Leen meditatie als trefwoord op die site had, maakte direct duidelijk dat het belangrijk voor hem was' zegt Gerard Gerrits. 'Vanuit de theosofie was ik

bekend met meditatie en bepaalde rituelen. Tegelijkertijd waren er dingen in het boeddhisme die ik niet begreep. Die buigingen bijvoorbeeld. Ik dacht: "wat is dit?" Dat heb ik nog steeds trouwens.

'Voordat ik Leen leerde kennen, had ik al een boek van Sogyal gelezen en ik mediteerde, dus de stap naar boeddhisme was op zich niet groot. Mensen zeggen wel eens dat het vast makkelijk is om een partner te hebben die in dezelfde traditie mediteert. Maar ik vind het af en toe moeilijk een gevorderde student naast me te hebben. Vooral in het begin werd ik met dingen geconfronteerd waar ik nog helemaal niet aan toe was. Niet dat ik daaraan mee hoefde te doen, maar ik zat er wel middenin. Soms ging het me te snel, ervoer ik het als een lawine die me meesleurde. Het is voor mij heel belangrijk dat ik mijn eigen tempo kan volgen. Ik ben aan het onderzoeken wat toevlucht nemen betekent en ben daar nog niet uit. Het voelt alsof ik me dan moet toespitsen op een leraar, terwijl het voor mijn gevoel veel ruimer is. Die aarzeling heeft ongetwijfeld ook te maken met mijn reformatorische achtergrond. Leen begrijpt dat en beschermt me daar in. Dat nodigt mij juist uit actief te zijn in mijn beoefening.

'Er zit, denk ik, ook wel 'een leraar-leerling aspect' aan een relatie waarin je allebei beoefent. Ik zeg wel gekscherend dat ik een privé-instructeur heb. Omgekeerd houd ik Leen ook een spiegel voor. Moeilijke situaties benaderen we op dezelfde manier. We laten ons niet door van alles meeslepen. Boeddhisme is onze gezamenlijke levenshouding.'

Eveline Brandt



Stichting 'Druppel op de gloeiende plaat'

'Unbiased love'. Daarover sprak de Dalai Lama in mei dit jaar tijdens zijn bezoek aan Nederland. Hij beoefent deze onvoorwaardelijke vorm van liefde onder andere voor China en 'da's nog een hele uitdaging', zei hij met een knipoog.

'Het grote mededogen is de essentie van de meditatie', zo wordt ook wel gezegd, en dit spreekt mij zeer aan. Ik ervaar dat die liefde zonder voorwaarden, zonder aanziens des persoons, zich als vanzelf ontwikkelt door de beoefening van meditatie. Soms krijgt die compassie ineens een gezicht dat zich richt op één specifieke persoon. Dit overkwam mij laatst met Ana Rosa Soares.

Ana is 40 jaar, Portugese van origine en alleenstaande moeder van een dertienjarige zoon. In Trouw werd zij geïnterviewd over haar werk als schoonmaakster. Elke werkdag moet zij 17 hotelkamers in Rotterdam schoonmaken; ze verdient daarmee 1300 euro netto per maand. Dat is niet veel, maar zij lijdt vooral onder een gebrek aan respect. Er wordt niet naar haar geluisterd wanneer ze aankaart dat ze 17 kamers per dag niet haalt. Zelfs als er iets niet klopt met haar salaris, vindt ze geen gehoor.

In het interview zegt Ana: 'Er zijn mensen die het veel slechter hebben dan wij. Maar ik zou zo graag eens met mijn zoon op vakantie gaan: een uitstapje naar Brussel of een weekje naar Centre Parcs.'

Toen ik dit las, kreeg ik het op mijn heupen en heb ik direct op Facebook en LinkedIn een oproep geplaatst. Als genoeg mensen een tientje zouden doneren, konden Ana en haar zoon makkelijk op vakantie, zo durfde ik mijn contacten voor één keer te vragen.

De reacties en bijdragen stroomden binnen. Iemand gaf zelfs 250 euro, een paar anderen vijftig, en er kwamen vele tientjesleden. De teller stond binnen een week op 800 euro. Ik heb Ana gebeld of ze dit wilde aannemen; ze antwoordde dat ze 'sprakeloos' was. Na even nadenken besloot ze 'ja' te zeggen en kon ze een vakantie boeken.

Ik was heel gelukkig, al kwamen er ook negatieve reacties. Zo schreef iemand dat zovéél mensen in Nederland niet op vakantie kunnen. Dat weet ik wel; dit was natuurlijk maar mijn hoogstpersoonlijke stichting 'Druppel op de gloeiende plaat'. Maar ik zag toch genoeg redenen om in actie te komen. Ik denk dat er vaak respectloos met schoonmakers wordt omgegaan en dat ze onderbetaald worden, maar behalve tijdens verkiezingen kan ik daar niet veel aan doen. Het systeem kan ik niet veranderen, wel kan ik één keer iets voor één persoon doen.

Daar komt bij dat ik me verbonden voel met deze vrouw. Wij zijn precies hetzelfde; she is just another me. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje en ploeteren allemaal om gelukkig en vrij van lijden te zijn. Dat was mijn belangrijkste drijfveer en waarschijnlijk ook die van de vele gulle gevers – waarvoor dank.

Vanonder zijn petje zei de Dalai Lama nog strijdbaar in Ahoy: 'Verandering komt alleen tot stand door actie!' Nou ja, ik heb vast niet veel kunnen veranderen, behalve misschien één zomer iets voor Ana.'

→ **Eveline Brandt is journalist, beoefenaar van vipassana en mindfulnesstrainer in Leiden.**

Vragen uit de dagelijkse meditatiepraktijk

Mediteren is: meeleven met de ander



Dag Caroline,
Boeddhistische meditatie heeft tot doel om de geest te openen, via aandacht, inspanning, concentratie, vertrouwen en inzicht. Als de meditatie goed verloopt, neemt je 'gevoeligheid' juist toe. In die zin is een ongetrainde geest volgens de Boeddha ongevoelig. Hij noemt dit onwetendheid of verwarring. De geest is troebel, er is geen helderheid. Onwetendheid, samen met begeerte en haat, houdt ons gebonden aan de cyclus van geboren worden en sterven.
Ik wil 'gevoeligheid' nu toespitsen op relaties, op onze betrokkenheid met anderen. Er kan relationele gevoelloosheid zijn al heb je nog nooit gemediteerd. In het meest extreme geval spreken we van een antisociale persoonlijkheidsstoornis: een gebrek aan empathie, vaak in combinatie met een agressief narcisme. Voor deze extreme categorie mensen is mediteren geen optie. Zij hebben goede psychiatrische begeleiding nodig.
Om relationele gevoelloosheid te voorkomen en alert te zijn als het zich toch voordoet, heeft de Boeddha ons gelukkig verschillende methoden aangereikt. Omdat ongevoeligheid zich eveneens kan voordoen tijdens het meditatieproces, sprak de Boeddha niet zo vaak over 'mediteren'. Hij had het liever over het cultiveren van de geest in een richting waarbij er helderheid in jezelf ontstaat en er tevens positieve aandacht voor anderen is. Meditatie is dus niet één ding, nee, het verwijst naar een verzameling van methodes die je 'wakker' maken en die je het lijden en ongemak van jezelf én anderen doen inzien.

Cultiveren van een open hart

De methodes die de Boeddha ons aanreikt zijn bedoeld om die kwaliteiten van je geest en je hart te cultiveren die belangrijk zijn voor alle levende wezens. Het gaat dan om liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid. Bij het ontwikkelen van deze kwaliteiten begin je bij jezelf. Het is de kunst om bevriend te raken met alle

aspecten van jezelf, zowel fysiek als mentaal. Dus ook de aspecten waar je niet zo blij mee bent. Zodra je hierin 'rust' vindt, kun je vriendelijkheid uitzenden naar anderen.
Begin met kleine dingen, zoals bijvoorbeeld met jeuk of lichte spanningshoofdpijn. Verspreid een accepterende houding in je hele lijf en geest. Je raakt bevriend met lijden en ongemak. Ga verder en maak vanuit je hartcentrum contact met het lijden van anderen.
De compassie die zo ontstaat kan je geest soms zwaar en somber maken. Dan is het te veel. Dat kun je in evenwicht brengen door te mediteren op medevreugde. Stil staan bij successen, positieve en vreugdevolle gebeurtenissen van jezelf of anderen is 'uplifting'.
Als laatste kun je de meditatie van gelijkmoedigheid beoefenen. Het is een meer neutrale houding ten aanzien wat zich bij jezelf en anderen voordoet. Relationele gevoelloosheid in de vorm van onverschilligheid ligt hier op de loer. Het is daarom verstandig om te beginnen bij liefdevolle vriendelijkheid, compassie en medevreugde. Dan is er voldoende verbondenheid met anderen om een meer neutrale houding aan te nemen. Bij onverschilligheid is er geen enkele empatische onderstroom, bij gelijkmoedigheid wel.
Gelijkmoedigheid kan zinvol zijn als je te veel meegesleept wordt in het lijden van jezelf en anderen. Een tsunami met veel slachtoffers of de dood van veel mijnwerkers in Turkije kan je emotioneel overspoelen. Dan helpt gelijkmoedigheid je om weer wat afstand te nemen. Je kunt dan in je meditatie 'warmte' en 'compassie' uitstralen naar de slachtoffers en de nabestaanden. Natuurlijk kun je ook actie ondernemen en noodfondsen en hulpprojecten gaan steunen.

Beoefenen vanuit ethische basis

In de beoefening van vipassanameditatie, zen of 'mindfulnesstherapieën' kan relationele ongevoeligheid ontstaan als de beoefening niet gebeurt vanuit een ethische basis. Slogan's zoals 'laat alles toe wat opkomt', 'observeer op een niet-oordelende manier' kunnen dat in de hand werken. De methode kan dan met je aan de haal gaan in plaats van dat de methode je helpt om inzicht (wijsheid) en compassie te ontwikkelen. Een ijzig soort kilheid kan ontstaan, waarbij niks je meer lijkt te raken.
Dit brengt soms de nodige spanningen in relaties en families. Die begrijpen het 'meditatiefanatisme' niet en de yogi werkt zich in een sociaal isolement. Goede begeleiding van een leraar is dan belangrijk. Samen met de leraar kun je evalueren of de beoefening voldoende ingebed is in de ethische basis. Het is de bedoeling dat mindfulness je helpt om heilzame en onheilzame mentale, verbale en lichamelijke activiteiten te onderscheiden.

> Meditatie is niet één ding, het is een verzameling van methodes

In het boeddhisme bestaat de ethische basis voor het beoefenen van meditatie uit: niet doden, niet stelen, geen seksueel wangedrag, niet liegen en afzien van bedwelmende middelen. Ze hebben allemaal betrekking op je relatie met anderen en zorgen ervoor dat je geest voldoende kalm is. Vanuit deze relatieve kalmte kun je positieve mentale kwaliteiten van de geest ontwikkelen.

Zelf en ander verwisselen

Ook het Tibetaans boeddhisme kent methodes om te voorkomen dat je ongevoelig wordt. Je begint met het gelijkstellen van jezelf met anderen. Je realiseert je dat er in absolute zin geen verschil is. Iedereen streeft naar geluk en naar het opheffen van lijden. Stel je het lijden van andere mensen, dieren en alle levende wezens voor en realiseer je dat het oneindig veel groter is dan je eigen lijden. Je kunt in je meditatie steeds een ander, of een groepje, voor de geest halen en die denkbeeldig verwisselen met jezelf. Sta niet alleen stil bij pijnlijke zaken van anderen, maar ook vreugdevolle. Kruip in de huid van een ander. Neem jezelf voor om anderen te helpen, te verrijken, te verlichten van pijnlijke zaken.

Transformeren van negatieve emoties

In relaties kunnen vele negatieve emoties een rol spelen, zoals jaloezie, boosheid, irritaties en angst. Naast bovengenoemde methodes zijn er in het Vajrayana-boeddhisme heel specifieke methodes ontwikkeld om de 'energie', die onderdeel is van zulke onheilzame emoties, te transformeren in heilzame emoties. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de beoefeningen van de Vijf Wijsheden. Zo kan 'woede' getransformeerd worden tot 'helderheid en precisie in communicatie' en 'integere betrokken relaties'. 'Obsessief bezitterig en manipulatief' kunnen omgezet worden in 'warmte, sensitiviteit en intuïtieve betrokkenheid'.
Caroline, gevoelloosheid mag een valkuil zijn, maar er bestaan binnen het boeddhisme vele methoden om te voorkomen dat je erin trapt!



➜ Hans Gijsen praktiseert en bestudeert het boeddhisme sinds 1984. Hij is betrokken bij diverse boeddhistische organisaties en daarnaast heeft hij een praktijk voor coaching en mentale training.
www.hansgijsen.nl

De Dalai Lama kennen we in het Westen allemaal. Maar het Tibetaans boeddhisme kent nog een belangrijke geestelijke: de 17e Karmapa. Tijd voor een kennismaking.

tekst: Hans Gijsen

Wie is de 17e Karmapa? Betekenis en leven van die andere geestelijk leider

De Karmapa staat net als de Dalai Lama aan het hoofd van een van de vier hoofdstromingen binnen het Tibetaans boeddhisme. De Dalai Lama is hoofd van de Gelugpatraditie, de Karmapa is leider van de Kagyutraditie. Een paar eeuwen geleden streden de Gelugpa's en de Kagyu's nog met elkaar. Nu praktiseren ze op vredige wijze hun eigen varianten van het Tibetaans boeddhisme. De Karmapa is in het Westen minder bekend dan de Dalai Lama, maar niet minder inspirerend. De huidige (17e) Karmapa is jong (29 jaar), energiek, dynamisch en zeer toegewijd aan de traditionele boeddhistische beoefeningen.

Ontstaan van lineages

Binnen het Tibetaans boeddhisme, zowel mahayana als vajrayana, is de overdracht van leraar op leerling heel belangrijk. De zuiverheid van de leer en de juistheid van de toepassing van de methodes wordt bewaakt in deze overdrachtslijnen, de zogenaamde 'lineages'. In het mahayana boeddhisme stelt de yogi zich het doel om alle levende wezens te bevrijden.
Karmapa betekent: hij die de Boeddha-activiteit uitdraagt. Volgens de overlevering begint de overdrachtslijn bij Vajradhara, de manifestie van de Boeddha in een hogere bewustzijnssfeer, een zeer zuivere staat van geest. Het contact met Vajradara kon slechts door yogis met een even zuivere staat van geest gemaakt worden, de zogenaamde Siddha's. De Siddha Tilopa ontving het onderricht van Vajradhara en zo ontstond overdrachtslijn oftewel lineage van de Kagyutraditie.

Bijzonder gereïncarneerde lama

Achtereenvolgens werd de leer overgebracht via de Indiase wijzen Tilopa en Naropa, en de Tibetaanse wijzen Marpa, Milarepa en Dhagpo (of Gampopa) naar de 1e Karmapa, Dusum Khyenpa (1110-1193). De overdracht was tot dan steeds van persoon op persoon gegaan. Maar vanaf de 1e Karmapa gebeurt er iets heel speciaals. Hij neemt het besluit om terug te keren in een volgend leven om zo de leer voort te laten bestaan en te werken aan de bevrijding van het lijden van alle levende wezens. Het gaat hier om een heel specifieke vorm van reïncarnatie: 'Tulku'. De ontwaakte Boeddha-activiteit verhuist op een gerichte manier van het ene lichaam naar een nieuwe geboorte. En zo hebben we nu te maken met de 17e Karmapa, Ogyen Trinley Dorje (1985).
De Karmapa was de eerste in het Tibetaans boeddhisme die met deze vorm van reïncarnatie en de overdracht van de dharma begon. De keuze om terug te keren voor het heil van alle levende wezens wordt binnen het Tibetaans boeddhisme aangeduid als het bodhisattva.

Spirituele gewoontes moeten zich aanpassen aan de behoeftes van het individu

Gevlucht naar India

De 16e Karmapa (Rangjung Rigpe Dorje) stierf eind 1981 in een ziekenhuis in Illinois (Verenigde Staten). In 1985 werd de 17e Karmapa in Oost-Tibet geboren. Op 8-jarige leeftijd erkende de Dalai Lama hem als de 17e Karmapa. De Chinezen stelden hem onmiddellijk onder bewaking. Hij zou als hoogste lama van de Kagyu traditie een potentieel gevaar voor Chinese politiek zijn. De 14-jarige Karmapa besefte dat hij in Tibet zijn werk als spiritueel leider niet naar behoren zou kunnen uitvoeren en besloot naar India te vluchten. Via een list wist hij te ontsnappen aan zijn bewakers. Na een barre tocht door Tibet en Nepal wist hij acht dagen later de Dalai Lama in Dharamsala te ontmoeten. Gezien alle ontberingen en gevaren tijdens de reis kunnen we de 14-jarige Karmapa een doorzetter noemen.
In de jaren daarna kreeg de 17e Karmapa een vrij traditionele opleiding. Het onderricht dat hij zelf geeft is daarop geënt.

Aanpassen van religie

In hoeverre kan de 17e Karmapa ons hier in het Westen inspireren? Zijn vredesboodschap is universeel. Hij spoort mensen aan om de geest te temmen en hartelijkheid te verspreiden. De wereld kan alleen maar van binnen naar buiten veranderd worden. In een globaliserende wereld zijn liefde en compassie nodig.
De 17e Karmapa stelt ook dat oosterse en westerse boeddhisten van elkaar kunnen leren. In een filmpje op internet zegt hij dat het de verantwoordelijkheid is van religie om zich aan te passen aan veranderingen in de wereld. Behoud wat nuttig is en laat los wat niet nuttig is. Spirituele gewoonten moeten worden aangepast aan de behoeften van het individu, vindt de Karmapa. Juist daarmee kan een gevoel van eenheid en verbondenheid gerealiseerd worden. Ieder mens heeft de mogelijkheid en de noodzaak om tot bevrijding te komen. Door verschillen en overeenkomsten tussen mensen te erkennen, kunnen er specifieke methodes ontwikkeld worden om de bevrijding te bereiken.

Karmapa controverse

Wie googlet op de 17e Karmapa, komt er twee tegen: Trinley Thaye Dorje en de hier besproken Orgyen Trinley Dorje.
De laatste is niet alleen door de Dalai Lama, maar ook door de meeste hooggeplaatste Kagyu lama's erkend als de 17e Karmapa. Een klein gedeelte volgt Trinley Thaye Dorje. Hoe verwarrend twee Karmapa's ook mogen zijn, er is in ieder geval geen animositeit tussen beide geestelijken. Daar zouden wereldse leiders nog een voorbeeld aan kunnen nemen.

→ **Filmpje:** www.globalonenessproject.org/library/films/words-karmapa



Karmapa voor het eerst in Europa

Eind mei bezocht de Karmapa Duitsland. Het was zijn eerste bezoek aan Europa en een van de weinige bezoeken buiten Dharamsala die de Indiase regering hem gunt. Vanwege de politieke spanningen tussen de Tibetanen in ballingschap, de Indiase autoriteiten en China is het lastig om een uitreisvisum te krijgen. Een eerder aangekondigd bezoek in 2010 kon om die reden niet doorgaan.



BoeddhaMagazine's Hans Gijsen sprak met Zijne Heiligheid de 17e Karmapa. Wat is de visie van de geestelijk leider op het boeddhisme in het Westen?

tekst: Hans Gijsen

'Iedereen kan het boeddhisme beoefenen'

Interview met Zijne Heiligheid Karmapa Ogyen Trinley Dorje

De traditie is begonnen met Tilopa, Naropa, Marpa en Milarepa. Voelt u zich meer verbonden met een van hen?
Karmapa: 'De grondleggers van de Kagyuoverdrachtslijn zijn Tilopa en Naropa vanuit India en Marpa, Milarepa en Dhagpo vanuit Tibet. Historisch is er weinig bekend van Tilopa en Naropa om er duidelijk beeld van in de eigen geest op te roepen. Wat betreft Marpa, Milarepa en Dhagpo is er veel meer historisch betrouwbaar materiaal. Doordat hun biografieën veel gedetailleerder zijn, voel ik een sterker gevoel in mijn geest. Maar dit is slechts een verschil op basis van beschikbare informatie. Ik voel respect en devotie naar alle grondleggers van de Kagyutraditie.'

In Berlijn heeft u de Karma Pakshi, de 2e Karmapa, bekrachtigingsceremonie gehouden. Wat is er zo speciaal aan deze tweede Karmapa? Wat is zijn betekenis voor onze tijd?
Karmapa: 'Karma Pakshi was volleerd en subliem. Hij kon zijn kracht en inspiratie tonen aan gewone stervelingen. Bovendien was hij onafscheidelijk verbonden met de grote Indiase meester Padmasambhava. Er is een speciale handleiding voor de zogenaamde Sadhana, de spirituele beoefening van "De Visie van Pakshi". Binnen de Kagyutraditie wordt deze Sadhana veel beoefend vanwege de kracht en de zegeningen die er vanuit gaan. Daarom heb ik deze ceremonie ook voor Europa gedaan.'

Voor veel westerlingen, zelfs boeddhisten, is reïncarnatie geen gemakkelijk begrip. Het idee van het Tulkusysteem, de Tibetaanse reïncarnatie, is zelfs nog moeilijker te begrijpen. Hoe gaat u hiermee om?
Karmapa: 'Over het algemeen accepteren boeddhisten en sommige andere religies het concept van reïncarnatie. Het wordt in Tibet niet alleen geaccepteerd, maar er is ook een systeem hoe de reïncarnatie van een gerealiseerde lama herkend kan worden. Dat is belangrijk, want daardoor kunnen gereïncarneerde lama's de activiteiten van hun voorgangers voortzetten. De 3e Karmapa, Rangjung Dorje, is erkend als de eerste 'Tulku' of gereïncarneerd wezen in Tibet. Toen deze 3e Karmapa jong was, bezocht hij de Siddha Ogyenpa, een leerling van Karma Pakshi, de 2e Karmapa. Hij vertelde Siddha Ogyenpa dat hij de reïncarnatie was van de 2e Karmapa. Na uitgebreid onderzoek was Siddha Ogyenpa inderdaad overtuigd van deze reïncarnatie.
'Wedergeboorte is moeilijk wetenschappelijk te bewijzen. In wetenschap moet het bewijs komen uit metingen. Maar, je kunt niet zeggen dat wedergeboorte niet bestaat omdat er geen wetenschappelijk bewijs is. In de boeddhistische geschriften zijn er vele logische en beredeneerde bewijzen dat het wél bestaat. Tevens zijn er veel gevallen van mensen die zich hun vorige levens konden herinneren. Hoe dan ook, het concept van wedergeboorte verdient aandacht en onderzoek.'

Kan de volgende Karmapa een vrouw zijn?
ZH Karmapa: 'Er wordt gezegd dat er nog 21 Karmapa's in de toekomst zullen komen. Maar er wordt ook beweerd dat er in totaal 25 Karmapa's zullen zijn. Wat er ook gebeurt, ik geloof dat er nog de nodige Karmapa's zullen zijn in de toekomst. Of de fysieke verschijning een man of een vrouw zal zijn, kan ik niet met zekerheid zeggen. Het doel van een gereïncarneerde lama is het trainen van zijn leerlingen. Als er om die reden een noodzaak is dat de reïncarnatie terugkomt als een vrouw, dan gebeurt dat zeker. Als er geen noodzaak is, dan zal dat niet gebeuren. Het is niet op voorhand bepaald dat het een man of vrouw moet zijn.'

U nam deel aan de Mind & Life-dialogen tussen de Dalai Lama en westerse wetenschappers. Is het zinvol voor het Tibetaans Boeddhisme dat de leer uitgebreid wordt met

westerse wetenschappelijke methodes en filosofieën? Of moet de traditionele leer behouden blijven?
ZH Karmapa: 'Ik had het grote geluk dat ik deel kon nemen aan de Mind & Life Conferentie met Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Ik kon zo kennisnemen van hersenwetenschappen, biologie en fysica. Ik denk dat wij, Tibetaanse monniken en lama's, enige kennis zouden moeten hebben van de huidige stand van de wetenschap. Echter, in Tibet is een overvloed aan oude kennis. We hebben een cultuur die duizenden jaren lang is doorgegeven. Dat moeten we koesteren. Het is niet zinvol om al het oude los te laten en alleen het nieuwe te omarmen. Maar natuurlijk, naast het behouden van een traditionele cultuur is het zeker belangrijk om kennis te nemen hedendaagse wetenschap.'



Je kunt niet zeggen dat wedergeboorte niet bestaat omdat er geen wetenschappelijk bewijs is



De 16e Karmapa werkte samen met Chogyam Trungpa. Trungpa veranderde het Tibetaans boeddhisme om het geschikt te maken voor de westerse geest. Dient het boeddhisme aangepast te worden aan de westerse geest of moeten westerlingen zich aanpassen aan traditionele methodes van het Oosten?
ZH Karmapa: 'De essentie van de boeddhistische leringen is dat ze geschikt zijn voor alle levende wezens, ongeacht taal of achtergrond. Iedereen kan het boeddhisme beoefenen. Het is universeel. Maar bij het onderwijzen van de boeddhistische leer aan anderen kunnen verschillende methodes behulpzaam zijn. Als we de boeddhistische lessen op basis van moderne wetenschap en nieuwe methodes uitleggen, dan ben ik er sterk van overtuigd dat het grotere vruchten zal afwerpen en begrip zal oogsten. Het is echter niet juist om de essentie of de inhoud van de boeddhistische leer te veranderen. Maar de manier van presenteren kan prima veranderen.'







De drie kenmerken van het bestaan

Alle uitwendige dingen die ons inspireren en alles wat ons innerlijk motiveert, kortom alle geconditioneerde dingen, zijn voorbijgaand, vergankelijk van aard, onbestendig. Al deze dingen zijn daarom ook leedvol en niet het 'zelf', zonder een blijvende substantie. Wie tot dat doorleefde inzicht kan komen, bevrijdt zich van het lijden in deze wereld.

– Khuddaka-Nikāya Dhp 278-279

Mediteren gaat niet vanzelf, je moet er wel wat voor doen. Tanden op elkaar en volhouden of lekker relaxen in het nu? Wat is de juiste inspanning?

tekst: Gerolf T'Hooft

Doen of niet-doen, dat is de vraag

Meditatie als spel

Wat de Dhamma zo aantrekkelijk maakt voor veel mensen in het moderne Westen is het feit dat de worsteling met de grote levensvragen volgens de Boeddha niet een kwestie is van 'geloven', maar van 'doen'. Het ultieme doel van het boeddhistische pad, *nibbana*, wordt ook in de oudste tradities aangeduid als 'ongeconditioneerd' en ligt dus principieel buiten het bereik van iedere ego-inspanning.

Maar op weg daarheen valt er het nodige te doen en te bereiken. Het zogenaamde 'achtvoudige pad' geeft een handzaam overzicht van de verschillende aspecten die we 'onderweg' moeten cultiveren. Daardoor zijn we optimaal voorbereid en toegerust op het 'zien van het ongeconditioneerde'.

In de vorige afleveringen van BoeddhaBasics is al een aantal van die basisaspecten de revue gepasseerd.[1] Deze keer staan we stil bij de zesde factor van het achtvoudige pad: de 'juiste inspanning' (*samma-vayama*). Het is een thema waarover nogal wat verwarring bestaat: doen of niet-doen?

De wereld op z'n kop

De weg die de Boeddha voorstaat begint met 'juist' inzicht in de vier edele waarheden. Het is een hardnekkige misvatting dat deze 'waarheden' waar zijn voor óns. De waarheden worden uitsluitend (h)erkend door de 'edelen' (*arya*). De term *arya* (arisch) heeft tegenwoordig overwegend negatieve associaties, vooral vanwege het gebruik ervan in de ideologische rassenleer van de nazi's. In het klassieke boeddhisme is het echter een technische term voor iemand die direct inzicht heeft in de ware aard van onze persoonlijke ervaring. Niet iedereen, maar alleen de spiritueel volwassenen ervaren het 'persoonlijke bestaan' als lijden (*bhava*), onbestendig en onpersoonlijk.[2] De aanduiding 'juist' (*samma*) is dus niet het tegendeel van 'verkeerd', want ook 'gewone' mensen, die nog geen zicht hebben op de ware aard van hun ervaring kunnen juiste (én verkeerde) zienswijzen hebben. 'Juist' inzicht of 'zien zoals de dingen werkelijk zijn' is het privilege van de *arya*.

Dit inzicht zet je wereld letterlijk op z'n kop. Alles blijkt heel anders te zijn dan je altijd had gedacht. Vanuit dit inzicht ontwikkelen zich heel anders gerichte intenties die vervolgens van invloed zijn op de manier waarop je spreekt, handelt en in je levensonderhoud voorziet. Wijsheid activeert andere normen en waarden. Dit nieuwe morele kompas creëert innerlijke rust en een gevoel van veiligheid en vertrouwen. Het is daarmee de noodzakelijke basis voor het ongestoord verdiepen van je beoefening door middel van aandacht en concentratie.

Een samenspel van vaardigheden

Voor dit verdiepen is volgens de Boeddha inspanning nodig. Wat moet er verdiept worden? Het gaat uiteindelijk om innerlijke bevrijding. Het middel daartoe is wijsheid. Er is wijsheid nodig om het pad te beginnen. Het pad vervolgens bewandelen betekent je wijsheid verdiepen. Wijsheid kan zich alleen verdiepen als de geest stil en kalm is. Die kalmte komt tot stand door

De Boeddha wijst steeds op het belang van inspanning, volharding en toewijding

concentratie (*samadhi*) op een specifiek object. Maar om zich te kunnen concentreren heeft de geest kracht en aandacht nodig. De juiste inspanning (*samma-vayama*) levert de benodigde kracht en de juiste aandacht (*samma-sati*), voorziet in de geschikte objecten waar de geest zich op kan richten.
De traditionele Commentaarliteratuur illustreert de onderlinge afhankelijkheid van inspanning, aandacht en concentratie met een mooie vergelijking[3]:
'Drie jongens gaan spelen in een park. In het park zien ze een boom volop in bloei. De takken waarop de bloesems staan zijn echter te hoog en zelfs de grootste van de drie kan er niet bij. Hij klimt op de rug van een van de andere twee jongens, maar het evenwicht is te wankel en hij kan er nog steeds niet bij. Nu komt ook de derde jongen te hulp en biedt zijn schouder aan om op te steunen. Staand op de rug van de ene en leunend op de schouder van de andere is hij in staat de bloemen te plukken.'
In deze vergelijking staat de grootste jongen voor concentratie: het eenpuntig richten van de geest. Maar hij kan het niet alleen, hij heeft hulp nodig: de kracht van de juiste inspanning (de gebogen rug) en de stabiliteit van de juiste aandacht (de schouder).
Het leveren van de juiste inspanning heeft te maken met energie (*viriya*) en het doseren ervan. Energie kunnen we gebruiken voor uiteenlopende doeleinden, zowel onheilzaam als heilzaam. Zonder energie geen begeerte, agressie, geweld of ambitie. Maar ook vrijgevigheid, zelfdiscipline en welwillendheid zijn afhankelijk van energie. De energie die nodig is voor het verdiepen van wijsheid moet niet alleen heilzaam zijn, maar ook samengaan met juist inzicht. Alleen in combinatie met de andere factoren van het achtvoudige pad kan energie bijdragen aan het opheffen van lijden (*dukkha*).
De Boeddha heeft voortdurend gewezen op het belang van inspanning, volharding en toewijding, want het pad kun je alleen zelf bewandelen. Niets of niemand kan een of ander onderdeel van je overnemen, er zijn geen sluip- of afsnijroutes. Velen zijn je op de weg voorgegaan en er zijn de vele en gedetailleerde wegwijzers van de boeddhistische leer, maar uiteindelijk moet je het zelf doen. Geloven en vertrouwen op de kracht van iets of iemand anders is niet genoeg.

Doseren is een kunst

De 'juiste inspanning' valt volgens de Boeddha uiteen in vier grote opdrachten:

1. het voorkomen van het opkomen van onheilzame gedachten;
2. het opgeven van onheilzame gedachten die reeds opgekomen zijn;
3. het laten opkomen van heilzame gedachten;
4. het verderzetten van heilzame gedachten die reeds opgekomen zijn.[4]

Deze vier opdrachten zijn voortdurend aan de orde tijdens de meditatie en hebben alles te maken met het intelligent doseren van inspanning. Leren mediteren werd door >



de Boeddha vaak vergeleken met het leren van een ambachtelijke of artistieke vaardigheid. Het vinden van de juiste inspanning is net als het stemmen van de snaren van een luit of de kunst van een kok die precies rekening houdt met de smaak van zijn gasten. Uit al deze vergelijkingen wordt telkens één ding duidelijk: mediteren is een kunst, en leren mediteren moet met net zoveel vreugde en interesse gepaard gaan als het leren spelen van een instrument of het onder de knie krijgen van een vaardigheid.
Dat mediteren plezierig moet zijn en een bron van vreugde, betekent echter niet dat het altijd gemakkelijk is en geen moeite kost. Iedereen die het wel eens heeft geprobeerd weet dat het heel wat inspanning en volharding kost om regelmatig en langdurig te zitten en iedere keer weer dezelfde mentale puzzels te moeten ontwarren. Probeer echter de moeilijkheden tegemoet te treden als een kunstenaar die zichzelf een nieuwe uitdaging stelt, dan is discipline niet langer een karwei. Zelf dingen uitzoeken, proberen, mislukken, opnieuw proberen; al zijn het maar kleine 'succesjes', het geeft de geest een enorme boost.

Ingrijpen of accepteren

Deze positieve instelling is het perfecte medicijn tegen de pessimistische houding waarmee heel wat mensen meditatie benaderen. Samengevat gaat het vaak om twee extreme standpunten. Aan de ene kant is er de opvatting dat mediteren neerkomt op het slaafs herhalen van een lange reeks vervelende oefeningen waarin geen ruimte is voor verbeelding, eigen initiatief of onderzoek. Gewoon tanden op elkaar, stug volhouden, en aan het eind is je geest op een wonderbaarlijke manier getransformeerd en bevrijd van alle ellende. Aan de andere kant denken heel wat beoefenaars dat iedere vorm van inspanning contraproductief werkt. Dat je moet mediteren zonder ook maar iets te willen veranderen, zonder in te grijpen in wat er gebeurt. Dus: gewoon alles accepteren wat zich aandient – het wordt toch nooit beter dan het is – en te ontspannen in het nu.
Zowel herhaling als ontspanning kunnen leiden tot resultaat, maar als een van beide de overhand krijgt en de andere overheerst, raakt je meditatie onherroepelijk op een doodlopend spoor. Ben je echter in staat beide intelligent te integreren en de vereiste inspanning precies af te stemmen op de behoeften van dit specifieke moment, dan kunnen beide kwaliteiten je heel ver brengen. Dus ook hier gaat het uiteindelijk om de balans, om het evenwicht, de moeilijke middenweg tussen de makkelijke extremen. Maar het gaat om meer dan alleen het samenspel van concentratie, inspanning en aandacht. Alle elementen van het achtvoudige pad zijn nodig voor onze mentale ontwikkeling (*bhavana*) zoals de Boeddha het bedoelde. Met andere woorden, het pad bewandel je niet stap voor stap, maar voortdurend in zijn totaliteit, alle stappen samen, tegelijkertijd en telkens opnieuw.

Meditatie is een kunst. Leren mediteren moet met vreugde en interesse gepaard gaan

Mediteren als spel

Dat is het doel, maar dat bereik je niet vanzelf. De sleutel om geïnspireerd te blijven bij je dagelijkse meditatiepraktijk is om je tijd op het kussen te beschouwen als een spel: een prettig moment om praktische vaardigheden te oefenen, dingen in vraag te stellen, vrije tijd voor experiment en onderzoek. Dat is ook de manier waarop de Boeddha les gaf aan zijn monniken en nonnen. In plaats van kant-en-klare meditatietechnieken en gedetailleerde formele instructies leerde hij hen hoe ze persoonlijke kwaliteiten zoals eerlijkheid en geduld, konden versterken. Flexibiliteit, aanpassingsvermogen, helder observeren, niet te snel oordelen – allemaal karaktereigenschappen die een belangrijke rol spelen bij het leren omgaan met onze door-en-door geconditioneerde geest. En zelfs als die kwaliteiten voldoende aanwezig waren bleven de praktische aanwijzingen van de Boeddha vaag en voldoende open voor persoonlijke invulling en exploratie. Hij stelde vooral vragen en wees gebieden aan die interessant waren om te onderzoeken. De Boeddha hoopte en was ervan overtuigd dat deze speelse aanpak onze verbeelding voldoende zou prikkelen. Zo kan iedereen voor zichzelf leren onderscheiden wat heilzaam is en wat niet en op eigen kracht inzicht verwerven en ontwaken.

1 BM71: (8) juiste concentratie (*samma-samadhi*), BM73: (1) juist inzicht (*samma-ditthi*), BM74: (2) juiste intentie (*samma-sankappa*), BM75: (3) juist spreken (*samma-vaca*) en BM76: (4) juist handelen (*samma-kammanta*) en (5) juist levensonderhoud (*samma-ajiva*).

2 Zie: Robert E. Buswell Jr. & Donald S. Lopez Jr., '10 Misconceptions about Buddhism', in: *Tricycle*, Vol .23, nr. 4 (Summer 2014), p. 20-21.

3 Dit beeld komt voor in de Papañcasudani, het Commentaar op de Majjhima-Nikaya.

4 MN 141, *De verzameling van middellange leerredes*, deel 3, p. 367-368.

'Ik had dan het volgende inzicht:
Deze gedachte van zintuiglijk verlangen is bij me opgekomen. Deze leidt tot beschadiging van mijzelf, tot beschadiging van anderen en tot beschadiging van beiden; zij staat inzicht in de weg, veroorzaakt problemen en vergroot de afstand tot Nirwana. Wanneer ik overwoog, deze gedachte leidt tot beschadiging van mezelf, zakte zij weg; wanneer ik overwoog, zij leidt tot beschadiging van anderen, zakte zij weg.

Deze gedachte van zelfverloochening is bij mij opgekomen. Zij leidt niet tot beschadiging van mezelf, of tot beschadiging van anderen, of tot beschadiging van beiden; zij ondersteunt inzicht, veroorzaakt geen problemen en leidt naar Nirwana. Ook al overdenk en overweeg ik haar een hele nacht, een hele dag of een hele dag en een hele nacht, dan nog heb ik van haar niets te vrezen.

Ik onderkende naar waarheid: dit zijn de geestelijke vergiffen; ik onderkende naar waarheid: dit is de oorsprong van de geestelijke vergiffen; ik onderkende naar waarheid: dit is het ophouden van de geestelijke vergiffen; ik onderkende naar waarheid: dit is de weg die leidt naar het ophouden van de geestelijke vergiffen.'

– Mahjjima Nikaya 19

De Boeddha in wording kwam ooit op het idee om gedachten in twee soorten te verdelen: heilzaam en onheilzaam. Een cruciaal onderscheid dat van grote invloed is op het gedrag.

tekst: Paul Boersma

Een uiterst doeltreffend onderscheid

Twee dingen maakten op mij een overweldigende indruk bij mijn eerste kennismaking met vipassanameditatie en boeddhisme. Tot op de dag van vandaag zijn zij van grote invloed op mij gebleven. In de eerste plaats de grote kracht en het grote belang van de geest. Op slag werd me duidelijk dat die in de westelijke beschaving zeer onderschat waren. In de tweede plaats de enorme reikwijdte en doeltreffendheid van het onderscheid tussen heilzaam en onheilzaam.
Ik had vastgesteld dat het oude vertrouwde duo goed en kwaad meestal gebruikt werd om anderen te veroordelen of te manipuleren, en ook om zichzelf te veroordelen. In plaats daarvan kreeg ik nu een zeer praktisch en werkzaam middel om op geestelijk te groeien. Het onderscheid tussen heilzaam en onheilzaam kon ik toepassen op al mijn gedachten en gevoelens; een ontdekking met grote gevolgen.

Twee soorten gedachten

Pas vele jaren later kwam ik in aanraking met de soetra waarin deze ontdekking beschreven wordt: Mahjjima Nikaya 19. Daar komt de toekomstige Boeddha op het idee om zijn gedachten in twee soorten te verdelen. Aan de ene kant de gedachten van zintuigelijk verlangen, de gedachten van tegenzin en de gedachten van wreedheid. Aan de andere kant de gedachten van zelfverloochening, de gedachten van liefde en de gedachten van mededogen. Dit is de oorsprong van het onderscheid tussen heilzaam en onheilzaam. Het onheilzame wordt in latere soetra's nog een keer in drieën verdeeld, namelijk in begeerte, afkeer en onwetendheid.
Het cruciale onderscheid geldt, zoals gezegd, niet alleen voor gedachten, maar ook voor gevoelens en voor intenties bij daden. Daarmee is het van grote invloed op het gedrag. Het soetra beschrijft hoe de toekomstige Boeddha gaat mediteren en een gedachte van zintuiglijk verlangen bij hem opkomt.

Mallemolen van de zintuigen

De eerste, sublieme passage vat bondig samen wat onheilzaamheid inhoudt. Ik veroorzaak niet alleen schade bij anderen – voor veel 'slechte' handelingen spreekt dat vanzelf – maar ook bij mezelf. Ik zak steeds dieper weg in Samsara en blijf alsmaar ronddraaien in de mallemolen van de zintuigen. Als ik uit woede iemand uitscheld, krenk ik de ander en houd ik de gewoonte van boos worden in stand. Ik versterk die gewoonte zelfs, zodat het steeds makkelijker wordt te ontvlammen. Deze boosheid – klein of groot, verborgen of openlijk – verblindt mijn geest en zet Nirwana verder weg.
Dat de gedachte wegzakte bij nadere overweging is een bewijs van de grote kracht van de menselijke geest. Het is een wonderbaarlijk en belangrijk gegeven. Als er een gedachte van zelfverloochening opkwam, zag de toekomstige Boeddha dit in.

Kleiner ik-gevoel

In de tweede passage zegt de soetra dat als ik vrijgevig ben, ik niet alleen de ander een dienst bewijs, maar ook mezelf. Ik onderhoud in mezelf een gewoonte die mijn ik-gevoel kleiner maakt. Het Nirwana komt dichterbij, want egocentrische gevoelens zijn de grootste belemmering voor het hoogste inzicht. Nirwana betekent immers het definitieve einde van het idee dat de hele wereld om mijn kleine ikje draait.
Elk moment van de dag hebben we de keuze welke gewoonte we willen versterken: die van begeerte, afkeer en ik-waan, of de tegenovergestelde. Boeddha drukt het als volgt uit: Monniken, wat ook maar een monnik vaak overdenkt en overweegt, dat zal de neiging van zijn geest worden.
Hoe ver het onderscheid reikt, blijkt uit de woorden van de Boeddha na zijn verlichting. Hij laat – in de derde passage – de klassieke formulering omtrent het einde van het lijden volgen door een identieke, waarin hij het lijden vervangt door de geestelijke vergiffen, namelijk onheilzame gedachten en gevoelens (derde passage). De volledig verlichte mens wordt in de oude geschriften dan ook aangeduid als 'de mens zonder vergiffen'.

→ De hier gebruikte citaten zijn gebaseerd op de Nederlandse vertaling van De Breet & Janssen en de Engelse vertaling van Bhikkhu Bodhi.

→ Paul Boersma is vipassanaleraar en begeleider bij Vipassana Meditatie Amersfoort.

Dichten over liefdesverdriet, mooie meisjes en geheime affaires is niet iets dat je zou verwachten van een geestelijk leider als de Dalai Lama. Maar de rebelse zesde Dalai Lama Tsangyang Gyatso deed het wel.

tekst: Lambert van der Aalsvoort

Worstelen met het celibaat

Als de machtige vijfde Dalai Lama in 1682 sterft, is Tibet nog maar net autonoom. Het land is kwetsbaar, vooral voor inmenging door China. De regent durft het daarom niet aan het overlijden van de politiek en geestelijk leider bekend te maken, en verkondigt dat hij in langdurige retraite is gegaan. Intussen zoekt men in het diepste geheim naar de nieuwe incarnatie. Drie jaar later wordt het jongetje Tsangyang Gyatso als de zesde Dalai Lama geïdentificeerd. Zijn ouders krijgen te horen dat hun zoon de nieuwe incarnatie is van de abt van een nabijgelegen klooster. Samen worden ze daar voor een paar jaar ondergebracht.

De regent in Lhasa blijft jarenlang de schijn ophouden dat de vijfde Dalai Lama nog in leven is. Naar belangrijke ceremonieën en audiënties stuurt hij een dubbelganger. Maar na verloop van tijd groeit argwaan in Peking en bij de leider van de Mongolen, van wiens steun het land afhankelijk is. In 1697 ziet de regent zich gedwongen het overlijden van de vijfde Dalai Lama bekend te maken. De inmiddels veertienjarige Tsangyang Gyatso hoort pas nu wat zijn voorbeschikking is. Kort daarop wordt hij in Lhasa officiëel als de zesde Dalai Lama geïnstalleerd.

> Met subtiele, beeldende taal weet hij gevoelens treffend uit te drukken

Achter de meisjes aan

Zijn lot valt hem zo zwaar, dat Tsangyang Gyatso op twintigjarige leeftijd weigert zijn laatste wijding te ondergaan. De zesde Dalai Lama wil niet als monnik door het leven gaan. Hij laat zijn haren weer groeien en gaat ringen aan zijn vingers dragen. Overdag vermaakt hij zich met boogschieten, samen met zijn vrienden. 's Avonds daalt hij af naar Shol, de wijk aan de voet van zijn residentie. In de herbergen, die destijds ook als bordeel dienden, gaat hij op zoek naar vrouwelijk gezelschap. Ook geldt de jeugdige Dalai Lama als de bron van de anonieme Tshans-dbyans rgya-mtsho'i mgul-glu, een verzameling van fijnzinnige liefdeslyriek. Sommige van deze gedichten duiden op een worsteling met het celibaat, andere bevatten toespelingen op een moeizame relatie met iemand in een hoge positie, mogelijk de regent.

Met een subtiele, beeldende taal weet hij zijn gevoelens van verlangen, onzekerheid en soms ook teleurstelling treffend uit te drukken. Zo herkent ook de hedendaagse lezer hem als een mens van vlees en bloed; iemand die hartstochtelijk en vol jeugdige overgave zoekt naar liefde, al is deze niet altijd tegen vergankelijkheid bestand.



Op het bed wacht vol hartstocht mijn geliefde,
haar lichaam zacht en gevoelig.
Kwam je wellicht om sluwe leugens te spinnen
en een jongeling te beroven van zijn dierbaarste bezit?

Woorden op papier geschreven,
waterdruppels doen ze al verdwijnen.
Maar innerlijke beelden, met wrijven en schuren
zijn ze niet te wissen.

Geliefde voor altijd, spil van mijn gedachten,
mocht je zonder schaamte ontrouw blijken,
je turkooizen broche in mijn haren
zou het me niet kunnen onthullen.

Met de terugkeer van de koekoek uit het land van Mon
wordt de aarde weer vruchtbaar.
Nu ik samen ben gekomen met mijn geliefde,
hebben lichaam en geest rust gevonden.

Gevangen en weggevoerd

Na drie jaar krijgt de leider van de Mongolen genoeg van de hele gang van zaken. Eerst laat hij de regent vermoorden en vervolgens ontzet hij Tsangyang Gyatso uit zijn ambt. De rebel wordt gevangen weggevoerd naar het noordelijke Kokonor-gebied. Daar komt hij, op slechts drieëntwintigjarige leeftijd, onder onbekende omstandigheden aan zijn einde. De Tibetanen dragen zijn dichterlijke ontboezemingen nog altijd in hun hart. Vooral bij huwelijksfeesten worden zijn gedichten gezongen. Ook behoren ze tot het repertoire van iedere straatzanger.

→ De liefdesgedichten van de zesde Dalai Lama zijn in het Nederlands vertaald door Lambert van der Aalsvoort. Zijn boek *De vlucht van de wilde gans* is te bestellen bij Asoka.

De Boeddha leert ons liefdevolle vriendelijkheid naar alle wezens. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe ga je om met mensen die je kwetsen? Sharon Salzberg en Robert Thurman geven handvatten in hun boek *Houden van wat je haat*. In *BoeddhaMagazine* een voorpublicatie.

tekst: Sharon Salzberg en Robert Thurman, vertaling: Marian de Heus

Houden van wat je haat

Sharon Salzberg: Op een dag was ik bij een conferentie in het Indiase Dharamsala, het hoofdkwartier van de Dalai Lama in ballingschap, waaraan hij samen met een groep wetenschappers en filosofen deelnam. Het hoofdthema was emotionele genezing. Dat was op zich al interessant, want er blijkt in het Tibetaans geen woord voor emotie te zijn. In hun tradities kent men geestesgesteldheden en dergelijke, maar niets dat emotie wordt genoemd. Op een gegeven moment stelde ik de Dalai Lama een vraag: 'Uwe Heiligheid, hoe denkt u over een hekel hebben aan jezelf?' Hij keek verbluft en vroeg: 'Wat bedoelt u?' Ik begon uit te leggen dat een hekel aan jezelf hebben heel veel voorkomt binnen de Amerikaanse cultuur, het gevoel dat je niets waard bent, dat je geen liefde verdient, dat je slecht bent, minderwaardig, neurotisch. Zijne Heiligheid keek nog steeds verbaasd. Hij leek zich af te vragen hoe iemand een hekel aan zichzelf kan hebben terwijl we allemaal geboren zijn met de boeddhanatuur? Zou het gevaarlijk zijn? Zou iemand er wellicht gewelddadig van kunnen worden?

Najagen wat we niet hebben

Zijn verwarring is tekenend voor de culturele kloof die mij juist zo fascineert. Ik wil de Aziatische cultuur niet idealiseren, maar het is duidelijk dat oosterlingen zelden last hebben van de gebruikelijke westerse overtuiging dat we van nature ten diepste verdorven zijn. Boeddhisten blijven hiervoor behoed door hun fundamentele geloof in de wezenlijke goedheid van de mens, dat een gevoel van mogelijkheden en potenties geeft. In onze cultuur, die de nadruk legt op individualisme, competitie, perfectionisme en drijfkracht, bekritiseren mensen zichzelf vaak het ergst. Zonder besef van onze natuurlijke goedheid ervaren we onszelf als een ziel die snakt naar redding, als een consument die snakt naar de volgende nieuwigheid om zich respectabel, compleet en toereikend te voelen. In een samenleving die gedreven wordt door begeerte en competitie, zoals de onze, wordt een goed leven in hoge mate bepaald door het najagen van wat we niet hebben en het streven om iemand te worden die meer is. Door onszelf te zien als incompleet en gebrekkig, schuldig aan imperfectie, zijn we ons hele leven in een wanhopige strijd verwikkeld om boven de mythe van niet-goed-genoeg uit te stijgen.

Chronisch falen

De bepalende culturele mythe wordt gekenmerkt door een soort sisyfusarbeid: we zijn continu bezig het rotsblok tegen de berg op te rollen, maar het rolt telkens terug voordat de top is bereikt. Geluk is eeuwig ongrijpbaar. Chronisch falen is de ultrageheime vijand in het land van gebrekkige, zelfbewuste wezens die ernaar verlangen om beter te zijn dan ze zijn. Hoewel cultureel gedrag en onderscheid een belangrijk aandeel hebben in het ontstaan van dit probleem van zelfafwijzing, kan er iets veranderen en dat gebeurt ook wel.

Een voorbeeld hiervan is Khris Brown die een bijdrage leverde aan het boek It Gets Better, een project dat steun biedt aan jeugdige lesbiennes, homo's, biseksuelen en transgenders die geïntimideerd worden. Op de middelbare school werd Brown meedogenloos gepest en toch zegt deze vrouw nu: 'Ik denk dat je rol als degene die "anders" is – of je nu homo, biseksueel, transgender of wat dan ook bent – ontzettend waardevol is. Het geeft je een unieke visie op hoe je de vreselijke dingen kunt overwinnen die mensen elkaar soms aandoen op grond van angst, op grond van wat zij religieus gewettigd vinden. Als je dat allemaal doorstaat en overleeft – zonder kwaad op die mensen te zijn, met oprechte gevoelens van liefde en vergeving, en met acceptatie van jezelf – help je de wereld beter te maken.'

Vijandigheid creëer je samen

Robert Thurman: Onze opvatting van anderen als vijand wordt beïnvloed door de manier waarop we hen in het verleden hebben behandeld en hoe zij ons hebben behandeld. Onze visie op hen geeft zelden een objectief beeld van hun kwaliteiten, maar is eerder een projectie van onze eigen afkeer. Misschien heeft iemand ons vroeger pijn gedaan, dus zijn we nu bang voor hem of haar. Misschien hebben we iets gedaan wat anderen niet leuk vonden, dus zijn ze nu kwaad op ons. We hebben een mentale pasvorm voor de dingen die we schadelijk, onrechtvaardig of beangstigend vinden en los van het feit of we uitgedaagd worden, projecteren we die op



anderen en bestempelen hen tot vijand. Als iemand wat onvriendelijk of dreigend kijkt en het klopt met ons mentale plaatje, dan voelen we ons al aangevallen en zijn we ze liever kwijt dan rijk. Als dat niet lukt, voelen we ons gefrustreerd en boos, wat weer versterkend werkt op ons beeld van hen als de vijand.

Eigen verantwoordelijkheid

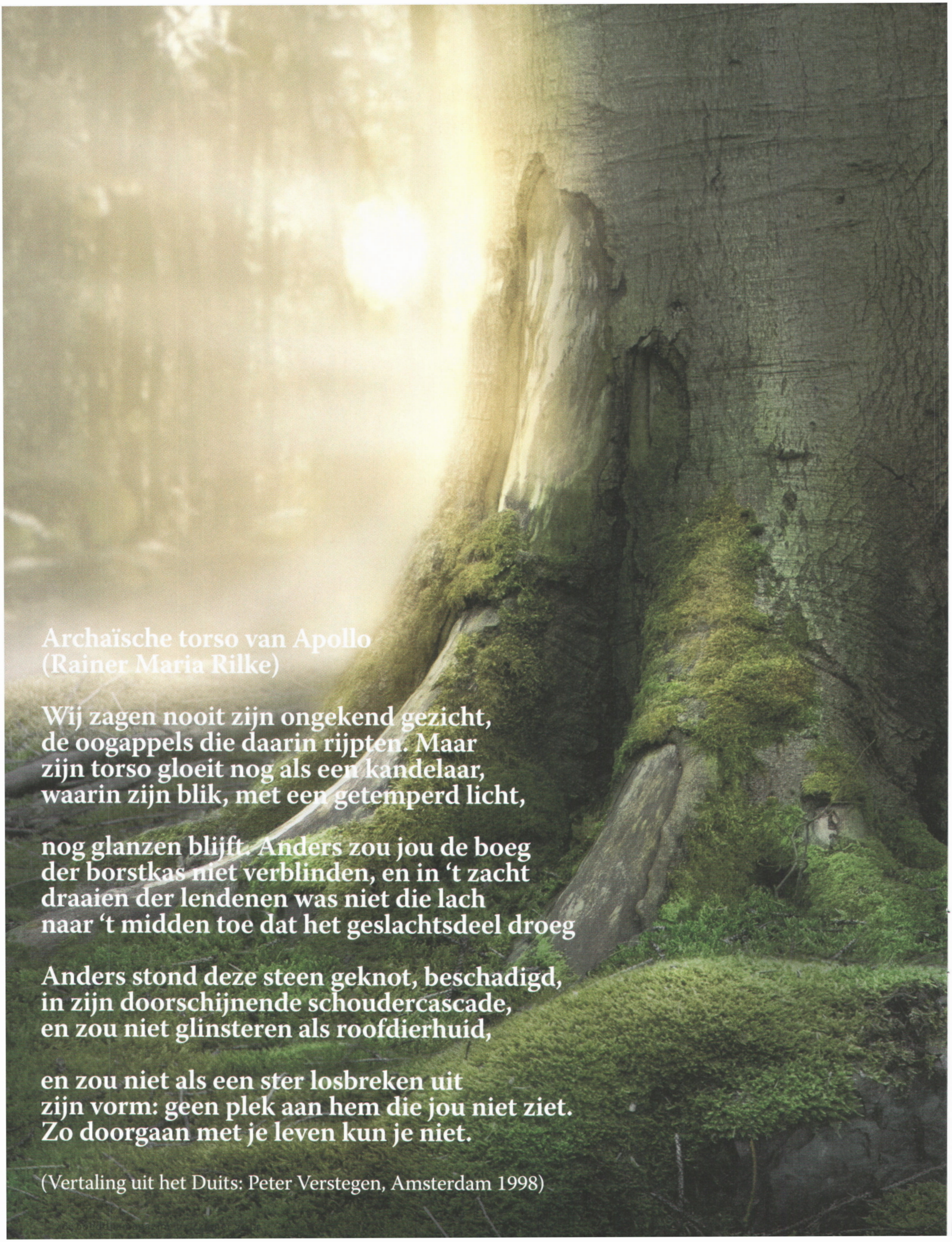
Wat je eigenlijk niet wilt horen, is dat je zelf enige verantwoordelijkheid hebt in het creëren van vijanden. Het was tenslotte niet jouw auto die over je pas aangelegde gazon reed. En jij was niet degene die geroddeld heeft over een geliefde, en jij zou nooit met alle genoegen een klant van een collega afpakken. Maar als je ooit je vijanden wilt kwijtraken, of ze in elk geval onschadelijk wilt maken, zul je je aandeel moeten opeisen in het creëren van vijandigheid. Ieder mens heeft de potentie om onaardig en kwetsend te zijn en ieder mens heeft de potentie om aardig en behulpzaam te zijn. Denk eens aan iemand waarvan je heel veel houdt. Als je terugkijkt, kun je je vast wel een keer herinneren dat die persoon je gekwetst heeft, misschien zonder het te beseffen, of een keer dat een van jullie boos op de ander was.

Tijdelijke identiteit

Het woord 'vijand' kent ook geen vaste definitie, het is geen stempel dat we voor altijd op die ene persoon zetten omdat we vinden dat hij of zij ons heeft gekwetst. Het is een tijdelijke identiteit die we anderen toekennen als ze niet doen wat wij willen. Wat de ander ook gedaan of verzuimd heeft, het ontstaan van vijandigheid is altijd te herleiden naar onszelf.



BoeddhaMagazine verloot 2 exemplaren. Stuur een e-mail o.v.v 'Houden van' naar redactie@boeddhamagazine.nl



Archaïsche torso van Apollo
(Rainer Maria Rilke)

Wij zagen nooit zijn ongekend gezicht,
de oogappels die daarin rijpten. Maar
zijn torso gloeit nog als een kandelaar,
waarin zijn blik, met een getemperd licht,

nog glanzen blijft. Anders zou jou de boeg
der borstkas niet verblinden, en in 't zacht
draaien der lendenen was niet die lach
naar 't midden toe dat het geslachtsdeel droeg

Anders stond deze steen geknot, beschadigd,
in zijn doorschijnende schoudercascade,
en zou niet glinsteren als roofdierhuid,

en zou niet als een ster losbreken uit
zijn vorm: geen plek aan hem die jou niet ziet.
Zo doorgaan met je leven kun je niet.

(Vertaling uit het Duits: Peter Verstegen, Amsterdam 1998)

Hans Wanningen krijgt bezoek van een colporteur en denkt terug aan een mystieke ervaring. Het leven toont zijn tover en luister voor wie ervoor openstaat.

tekst: Hans Wanningen

Daar is de ingang

Laatst voerde ik thuis met een colporteur voor een energiemaatschappij een gesprek waarvan ik zelf direct een hoop energie kreeg. Hij zag al gauw aan mijn boekenkast en Boeddhabeeld dat ik me voor boeddhisme en filosofie interesseerde. Dat bleek een gedeelde interesse. We kwamen uitgebreid over levenskunst en over zen te spreken.

Nog maar net door de deur gekomen vertelde hij me opmerkelijk openhartig dat hij zich in zijn puberteit nogal willoos had laten meesleuren door zijn vrienden in asociaal en zelfs crimineel groepsgedrag. Op een dag liep hij alleen door het bos en zag een markante boom. Als vanzelf ging hij op de grond zitten en daarop zag hij voor het eerst écht een boom: levend, veel ouder en rijper dan de jongen zelf, goed geworteld, rustig en (veer)krachtig, vol in bloei, puur, statig, stil en in die stilte niettemin overdonderend aanwezig. Toen begreep hij plots dat het roer om moest en dat er een ander, beter leven op hem wachtte. Niets minder dan een korte maar krachtige verlichtingservaring. Hij barstte in tranen uit en kon niet stoppen met huilen. Daarna wist hij wat hem te doen stond.

Dat is precies waarop de boektitel duidt *Du mußt dein Leben ändern* van de Duitse filosoof Peter Sloterdijk, die deze titel ontleende aan de beroemde slotregel van Rainer Maria Rilkes beroemde gedicht 'Archaïsche torso van Apollo'. Uiteindelijk ziet in dat gedicht, zoals pas de allerlaatste regel uit de doeken doet, niet de dichter Rilke het beeld van de Griekse God Apollo, maar het beeld ziet hém. Bij de colporteur was het destijds niet anders. Het goddelijke van de boom zag en doorzag de jongeman, zoals de torso de museumbezoeker Rilke zag en doorzag.

Betoverende tonen

Het verhaal van de colporteur ontroerde mij, want in mijn eigen puberteit ben ik ooit ook zo door het bijzondere van bomen getroffen, toen ik naar flarden muziek luisterde afkomstig van een concert op Pinkpop te Landgraaf. The Simple Minds, als ik het me goed herinner. De wind droeg de klanken kilometers ver tot in het hart van de bossen van de Brunssummerheide. Daar zat de jongere versie van mij, muisstil en aandachtig, en genoot terwijl de wind de bladeren liet ritselen en -ruisen met de betoverende tonen. Een prachtige combinatie, die mij enkele eindeloze minuten in een soort 'mystieke' geestestoestand bracht. Het staat me terwijl ik dit opschrijf, drie decennia later, nog steeds heel levendig bij. Die ervaring verklaart mede waarom ik inmiddels al dertig jaar mediteer en zenvol probeer te leven. Dat is wat aandacht en ontvankelijkheid met je kunnen doen als je geest voldoende tot stilte en helderheid is gebracht. Dit kan je, op een gouden moment, zomaar overkomen. Maar je kunt er ook aan werken en er kundig(er) in worden. Dat is hetgeen je traint telkens wanneer je zenmeditatie beoefent. Volledig, helder aanwezig zijn en daar volop en vrijuit van genieten. Gewoon een boom, hoe bijzonder. Het leven toont zijn tover en luister voor wie er voor open kan staan.

> 'Daar zat de jongere versie van mij, muisstil en aandachtig, terwijl de wind de bladeren liet ritselen'

Essentie van zen

De fameuze Zwitserse psycholoog en psychiater Carl Gustav Jung haalt een zenanekdote van gelijke strekking aan in zijn voorwoord van het standaardwerk *Inleiding tot het Zen-Boeddhisme* van professor D.T. Suzuki: Tijdens een wandeling langs de beek bij het klooster wil een leerling van zijn zenmeester graag weten wat nu toch de essentie van zen is. De meester zou de meester niet zijn als hij de vraag van zijn leerling niet direct zou aangrijpen om deze pogen wakker te schudden. Hij stelt hem een tegenvraag: 'Hoor je het ruisen van de beek?' Een verbaasd 'ja' rolt uit de mond van de monnik. Je hoort hem haast denken: wat heeft dát er nou mee te maken? De zenmeester antwoordt daarop: 'Daar is de ingang.'

De colporteur heeft trouwens geen contract aan me kunnen slijten. Na het gesprek heb ik besloten een groenere keuze te maken.

→ Hans Wanningen werkt als communicatieadviseur en zentrainer aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Momenteel werkt hij aan een boek over zen als gelukstraining, dat naar verwachting voorjaar 2015 bij Asoka zal verschijnen.

NOG 2 LEVENSKUNST BEURZEN IN 2014!

Wij verbinden al 8 jaar Spiritualiteit met Levensgenieten

Levenskunst Beurs

We trekken het land in! Unieke locaties met een uniek karakter...

• 30 & 31 AUGUSTUS:

Landgoed Beukenrode in Doorn

Een grote beurs met stands binnen en buiten

Veel gratis workshops en lezingen

Gastsprekers: Lisette Thooft & Willem Glaudemans

www.beukenrode.nl



• 8 & 9 NOVEMBER

Landgoed Beukenrode in Doorn

Een kleinere binnenbeurs met stands

en gratis workshops

www.beukenrode.nl



Lisette Thooft

Op beide beurzen veel gratis lezingen en workshops.

Entreekaart met korting in de voorverkoop.

Zie de site voor deelnemers, programma

en voorverkoop.



Landgoed Beukenrode

Onze mediapartner:

CHANGE think positive

HET MAGAZINE DAT ALLES ANDERS BEKIJKT

INFO OVER STANDS EN BEZOEK: LEVENSKUNSTBEURS.NL/06-36398783

Zomerse zwarte-bessendrank



Drank komt er niet in, in deze rubriek. Er zijn immers boeddhisten die aanstoot nemen aan alcoholconsumptie en ik wil niemand beledigen. 'Ik houd mij aan het voorschrift om af te zien van het gebruik van verdovende middelen als alcohol en drugs' zegt de laatste van de vijf boeddhistische voorschriften, gebaseerd op de lezingen van de Boeddha.
Het leidt namelijk tot 'onachtzaamheid', oftewel een gebrek aan helderheid, wakker zijn. Maar net als bij religies wordt er over de interpretatie gesteggeld. 'Bedoeld wordt eigenlijk dat je geen sterke drank mag drinken', zeggen sommigen. En nogal wat hedendaagse leraren zeggen: het zijn geen gedragsregels maar aanbevelingen, waar je wijs mee moet omgaan. Want tegelijkertijd is er helemaal niets tegen genieten, ook niet van een glas wijn. In fijn gezelschap gedronken, inclusief bijbehorende toets van benevelde licht- en vrolijkheid. In de vreugde over de gezamenlijk genoten drank, voortgebracht door de microbacteriële transformatie van wijndruiven, manifesteert zich het leven. Al moet het niet ontaarden in een voortdurend verlangen naar dat genot of een uitvlucht om de werkelijkheid niet onder ogen te hoeven zien.
Soms wordt er wel degelijk ook gedronken in de boeddhistische traditie. De zenmmonik Ryokan (1758-1831) leefde bijvoorbeeld grotendeels op een berg, maar kwam toch wel eens naar beneden om met vrienden wat wijn te drinken. En de dichter Basho bezong in een van zijn ontelbare haiku's de rijstwijn.

Blauwe zeeën
Brekende golven geurende rijstwijn
Middernachtelijke maan

Of Basho de wijn ook opdronk, vertelt hij er niet bij: misschien had hij aan de geur genoeg. Drinken doen ze wél tijdens de Japanse boeddhistische huwelijksceremonie waarin bruid en bruidegom proeven van drie kopjes rijstwijn. 'San san kudo' oftewel drie keer drie = negen, heet de ceremonie. Die ondeelbare cijfers staan symbool voor de eenheid van lichaam, geest en leven. Drank en liefde komen hier dus samen en krijgen een spirituele dimensie. Zoals in de Christelijke eucharistieviering door het drinken van de miswijn de verbondenheid van de gelovigen met elkaar en met God wordt gevierd: 'Getrouwe God, aanvaard in deze gaven van brood en wijn onze inzet voor de schepping en onze genegenheid voor elkaar.' Dus dan toch maar een alcoholisch recept? Uit genegenheid voor de geheelonthouders onder de lezers, kiezen we siroop.

Zwartebessensiroop

De zwarte bes, basis voor de befaamde cassis, verdient een herwaardering in de keuken: diep intense donkere geurige zomersmaak. Voor wie een tuin heeft, zeer de moeite om een zwartebessenstruik aan te planten.

**Kilo zwarte bessen. Je kunt ook een mengsel van rode (aal)bessen en zwarte bessen nemen*
**Suiker*

Breng de bessen (ontdaan van steeltjes) in een halve liter water geleidelijk aan de kook. Laat een half uurtje heel zachtjes pruttelen. Doe de bessenmassa dan door een met een schone doek bekleedde vergiet. Laat uitlekken en druk het sap goed uit. Roer er in een verhouding van één op één suiker door. Af en toe roeren totdat de suiker is opgelost (dat kan wel één of twee dagen duren). Deze bessensiroop, gebotteld in schone flessen, is lang houdbaar. Aanlengen met water voor siroop. En nou ja, vooruit, voor de liefhebbers: een scheut in een glas witte wijn is óók heel lekker.

column

Geertje Couwenbergh



Liefde vraagt moed

Het enige wat ik weet van liefdesrelaties, is dat ze eindigen, hoorde ik dharmaleraar en schrijfster Susan Piver ooit zeggen. Dat is ook mijn ervaring. Zelfs van mijn huidige relatie weet ik dat ze zal eindigen. We zullen verliefd worden op anderen, of elkaar 'gewoon' het leven zuur maken en in het gunstigste geval zal een van ons eerder doodgaan. Een gebroken hart is – vroeg of laat – gegarandeerd.
En natuurlijk beperkt dat zich niet alleen tot liefdesrelaties: alles moet eraan geloven. In welke betonnen structuur je je relatie of je leven ook probeert te gieten; op een gegeven moment rijdt sloopbedrijf Vergankelijkheid je levensterrein op en maakt alles met de grond toe gelijk. Dingen die je nu bezighouden, obsederen, de eigenschappen van je lief die je mateloos irriteren én vreugde geven, zullen verdwijnen 'als een afdruk van een vogel in de lucht', om met de woorden van Chögyam Trungpa te spreken.
Ik weet wat dat betreft niet wat ik ongelofelijker vind: het feit dat liefdesrelaties zo'n kwetsbaar bestaan leiden, of dat je dit zo snel vergeet en je je gaat ergeren aan de manier waarop iemand eurobiljetten in zijn of haar portemonnee vouwt – om maar iets te noemen. Vanuit een besef van de radicale vergankelijkheid van alles, leven de meesten van ons dan ook niet dagelijks. Gelukkig maar, hoor ik dan altijd iemand zeggen – en dat denk ik dan dus ook maar. Toch is de taak van het gebroken hart, dat onvermijdelijke bijproduct van liefhebben, niet te onderschatten. Want het zijn de momenten waarop je ziek wordt, iemand je verlaat of overlijdt, die je ineens wakker schudden uit de sluimerachtige stand waarin je leven zo snel vervalt. Ik heb het niet bedacht. Toen mijn hart zes jaar geleden genadeloos werd gebroken leek het alsof het leven dat ik kende ophield. En een tijd lang leek er geen nieuwe voor in de plaats te komen. Alle boeken en meditatieprogramma's die ik tot dan toe had gedaan vielen in het niets bij die ervaring.
Als er één ding is wat ik daarvan heb geleerd, dan is het wel dat je liefde niet kan plannen. Niet kan controleren. Dat je er geen strategie voor kan bedenken om het te krijgen of vast te houden. Het enige wat je kunt doen, aldus dezelfde Susan Piver, is liefde verwelkomen wanneer ze voor je deur verschijnt – in welke vorm dan ook – en het berouwen wanneer ze weer vertrekt. Dat vereist moed. En wilde liefde. En levenskunst.

Zoals mijn favoriete dichter Mary Oliver die kunst verwoordt in haar gedicht In Blackwater Woods:

To live in this world

you must be able
to do three things:
to love what is mortal;
to hold it

against your bones knowing
your own life depends on it;
and, when the time comes to let it go,
to let it go.

→ Geertje Couwenbergh is antropoloog en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. *www.potentialbuddha.com*

Twee jaar geleden was een boeddhistische leermethode op een Nederlandse basisschool nog ondenkbaar. Onderwijscoach Douwe Hoitsma wilde dat veranderen en ontwikkelde de vier Hartkwaliteiten voor het onderwijs. 'Ik merk een positievere energie op de scholen.'

tekst: Erik van den Berg

Boeddha in de polder

Vraag een willekeurige leerling van de Jozefschool in Muiden om de vier Hartkwaliteiten te noemen, en hij lepelt ze zo op. Mét voorbeelden. Ze krijgen les volgens de boeddhistische methode van het Hart van Onderwijs, opgezet door onderwijzer Douwe Hoitsma. Soms komt 'meester Douwe' zelf langs om met de klas te oefenen. Doel van de methode is dat de kinderen leren wijsheid en compassie bij zichzelf op te wekken.

Wat mankeert er aan het huidige onderwijs?
'Het regulier onderwijs wordt heel erg bepaald door cognitieve ontwikkeling. De rest, zelfontplooiing en iets voor anderen betekenen bijvoorbeeld, krijgt minder aandacht. Terwijl deze zaken juist zo belangrijk zijn. Ook de Dalai Lama pleit voor meer compassie in het onderwijs. Met het Hart van Onderwijs komen al deze aspecten aan bod.'

Maar eerst even terug naar het begin. Hoe kwam het boeddhisme op uw pad?
'In het gezin waarin ik opgroeide speelde religie nauwelijks een rol. Na mijn studie psychologie in Amsterdam ben ik naar India gegaan en kwam terecht in Dharamsala. Tijdens mijn verblijf was de Dalai Lama jarig, kan ik me herinneren. In het klooster waar ik verbleef, ervoer ik een enorme rust. Het voelde als thuiskomen. Ik wist: dit is de reden waarom ik naar India ben gegaan.'

En toen van de Himalaya terug naar de Hollandse klei?
'Terug in Amsterdam sloot ik me aan bij Nyingma, de oudste traditie binnen het Tibetaans boeddhisme. Aan het hoofd staat Tarthang Tulku, een belangrijk Tibetaans leraar. Hij heeft na de bezetting van Tibet door China veel geschriften gered en weer in omloop gebracht, zowel in het Oosten als in het Westen. De ontspanningsoefeningen van Tarthang Tulku spraken me erg aan. Hij leerde me ook hoe je de boeddhistische leer kunt toepassen in je werk. Dat waren waardevolle lessen waar ik nog steeds veel aan heb. Ik ben namelijk nogal praktisch ingesteld. Ik zeg altijd: ik ben geen echte boeddhist, maar ik doe er wel alles voor. Het mooie is: het boeddhisme leert je om jezelf te verwezenlijken, maar ook om het beste uit een ander te halen.'

Hoe past u de boeddhistische leer toe in uw werk?
'In 2005 ontstond het idee om een boeddhistische basisschool op te zetten in Nederland. Als inititiefnemers hebben we toen een brief naar de Dalai Lama gestuurd om hem om raad te vragen. Hij vond het een goed idee, maar de naam Mandalaschool mocht wel wat meer Westers. Jammer genoeg strandde dat plan door de verouderde Lager-Onderwijswet uit begin vorige eeuw. Die hield natuurlijk geen rekening met het boeddhisme. We hebben onze ideeën verder uitgewerkt en zijn op zoek gegaan naar een alternatief. Dat is 'Hart van Onderwijs' geworden. Twee jaar geleden zijn we met deze leermethode begonnen op twee katholieke scholen en een peuterspeelzaal.'

Boeddhisme op de basisschool, hoe ziet dat eruit?
'Het Hart van Onderwijs is gericht op het ontwikkelen van wijsheid en compassie bij kinderen. Daarvoor gebruiken we vier Hartkwaliteiten en zes Vaardige Middelen. De eerste komen overeen met de zogenaamde 'onmetelijkheden'; ze zijn toepasbaar op onmetelijk veel situaties en men-


Boomplanting tijdens Education of the Heart Symposium



Dalai Lama bezoekt het Educatio[illegible]posium in Rotterdam

foto's Dalai Lama: Chris Gorzeman

sen en kunnen onmetelijke resultaten, zoals grenzeloos geluk, geven. De zes Vaardige Middelen zijn praktische vertalingen van wijsheid en compassie: vrijgevigheid, discipline, geduld, inzet, concentratie en wijsheid. We leren de kinderen dat het een soort positieve spaarpotjes zijn: elke keer als je ze oefent, worden ze groter.

'Bij elkaar zijn dit tien essentiële elementen voor het onderwijs. We verwerken deze in de lessen via aandachtsoefeningen, spreuken, gebaren, symbolen en gesprekken. Cruciaal is de systematisch aanpak. Daarvoor stellen we een jaarplan op waarin we alle elementen aan elkaar koppelen. De kinderen oefenen niet eens in de twee weken, maar structureel, anders maken ze het zich niet eigen.

'De tien elementen hebben weliswaar hun oorsprong in het boeddhisme, maar het zijn algemene menselijke kwaliteiten en vaardigheden die in elke levensbeschouwelijke stroming voorkomen. Dit is ook de reden waarom we de methode op de katholieke scholen en peuterspeelzaal kunnen toepassen.'

Wat zijn de voordelen van deze aanpak?

'De tien elementen geven structuur, ze vormen ankertjes. Ze versterken kinderen in hun menselijkheid, in hun omgang met anderen. Ze brengen leerlingen en docenten emotioneel ook meer in balans, want ze werken als medicijn tegen negatieve emoties en gedrag. Op de scholen hangen op verschillende plekken pictogrammen op basis van de vier Hartkwaliteiten, met elk een kleur en een spreuk. Als er in een klas vaak kinderen buitengesloten worden, kun je de blauwe beoefenen: we horen bij elkaar. De kinderen voelen zich door de methode meer tevreden en gelukkiger waardoor ze ook beter leren. Hun sociale competenties vergroten, zodat ze goed met zichzelf en met anderen omgaan. Kinderen ontwikkelen daarnaast zorgzaamheid voor alles wat leeft. Bovendien nemen ze een positieve leerhouding aan, wat ook kan leiden tot een positieve leefhouding. Dit nemen ze mee naar huis, naar de voetbalclub, zo heeft het een breed effect. Mededogen en discipline maken de kinderen ook weerbaar: ze zijn sneller in staat te luisteren naar zichzelf en te zien of iets niet goed is voor henzelf of de ander. Ze leren grenzen te stellen.'

Een succesverhaal?

'Dat vind ik een beetje voorbarig. We zien natuurlijk wel hoe de kinderen reageren. Ze ervaren meer rust, meer vriendelijkheid en er wordt in mijn beleving minder gepest. Ik bemerk een positievere energie op de scholen. Maar zoiets moet je natuurlijk laten onderzoeken. Het zou mooi zijn als iemand hierop zou willen afstuderen.

'De komende tijd gaan we meer lessen ontwikkelen. Natuurlijk moet de methode ook meer bekendheid krijgen in Nederland. Ik heb net een prentenboek voor scholen over compassie afgerond: *De vier Hartsvrienden*. Toen de Dalai Lama in Nederland was, heb ik alvast de voorplaat van dit boek aan hem laten zien en hem over de vier Hartkwaliteiten op scholen verteld. Ik heb hem ook meteen gevraagd een voorwoord te schrijven. Ik ben benieuwd.'

De vier Hartkwaliteiten

Gelijkmoedigheid
wij horen bij elkaar. Iedereen mag meedoen, niemand wordt buitengesloten.

Mededogen
wij helpen elkaar.

Vriendelijkheid
wij zijn vriendelijk voor elkaar.

Blijdschap
wij zijn blij voor en met elkaar.

➔ *De vier Hartsvrienden* is vanaf september 2014 verkrijgbaar bij Asoka.

➔ Meer informatie op: www.nyingma.nl **en** www.hethartvanonderwijs.nl

De afwezigheid van een 'ik' begrijpen is moeilijk genoeg. Helemaal als je het druk hebt. Joseph Goldstein heeft een 'turbomethode' om de identificatie met ons zelf, ons lichaam en onze gedachten te doorbreken.

tekst: Joseph Goldstein, vertaling: Simone Bassie



Turbopad naar verlichting

Laatst moest ik aan goede vrienden denken die een jong gezin hebben en een druk leven leiden. Het kan behoorlijk lang duren voordat zij weer eens voor een langere tijd in retraite kunnen gaan. Daarom vroeg ik me af of er een meditatietechniek is die deze doelgroep kan integreren in hun dagelijkse activiteiten. Een techniek die wezenlijk raakt aan de transformerende kracht van meditatie. Tijdens een lange retraite is het makkelijker om een diepe meditatieve toestand te bereiken, maar als we een druk leven hebben, kan dit een te grote uitdaging vormen.
Voordat ik de meditatietechniek die ik heb ontwikkeld beschrijf, geef ik eerst enige, hopelijk nuttige, achtergrondinformatie. Het fundament van Boeddha's weg tot bevrijding staat bekend als 'het juiste weten' en bestaat uit twee dimensies. De eerste dimensie is het begrijpen en toepassen van de wet van karma, die inhoudt dat onze handelingen gevolgen hebben. Dankzij het inzicht van oorzaak en gevolg proberen we vrijgevigheid te ontwikkelen en Boeddha's onderricht te volgen. We handelen zorgvuldig en proberen zo de juiste voorwaarden voor geluk te scheppen en pijn te vermijden, zowel voor onszelf als voor anderen. Deze dimensie wordt veelvuldig besproken in de leer van de Boeddha en vormt dan ook een centraal uitgangspunt voor elke toegewijde beoefenaar van het pad.

Afwezigheid van zelf

De tweede dimensie is echter moeilijker met het dagelijks leven te combineren. Deze dimensie bestaat uit het begrijpen van anatta of 'niet-zelf': de afwezigheid van een op zichzelf bestaand zelf. In het Pali, de taal waarin de oudste boeddhistische teksten zijn geschreven, wordt het geloof in een substantieel zelf sakkaya ditthi genoemd – soms vertaald met 'het geloof in een persoonlijkheid'. Dit geloof wordt beschouwd als de gevaarlijkste van alle 'smetten', omdat hebzucht en haat geworteld zijn in de overtuiging dat je een substantieel zelf hebt. Deze foutieve visie op het zelf vormt de basis van waaruit we ons leven leiden en veroorzaakt allerlei kwetsende handelingen.
Uiteraard spreekt de Boeddha over de ongezonde gevolgen van het handelen op grond van het geloof in een substantieel zelf. Het gaat hem niet alleen om de consequenties voor dit leven, maar voor alle wedergeboorten. Het geloof in het substantiële zelf is enorm krachtig. Het doel van meditatie is dan ook om de geest van deze misvatting te verlossen.
Hoe ga je als leek met het vraagstuk van

het zelf om? We worden immers vaak totaal in beslag genomen door onze dagelijkse beslommeringen. Ik kreeg spontaan het idee van een 'negen-minuten-per-dagplan.' We kunnen onze beoefening een impuls geven door driemaal per dag drie minuten lang te mediteren. Iedere sessie is gericht op een identificatie waarmee we het idee van een substantieel zelf in stand houden.

Sessie 1: wie neemt waar?

Tijdens de eerste sessie van drie minuten gaan we simpelweg zitten luisteren naar de geluiden om ons heen. Het maakt niet uit of we in een drukke straat zijn of in een stille ruimte. Als we ons openstellen, ontspannen en bewust worden van de verschillende geluiden, vragen we onszelf af: kan ik datgene vinden wat deze geluiden waarneemt? Het is duidelijk dat we ons van deze geluiden bewust zijn. Maar kunnen we datgene vinden wat waarneemt? Wanneer we op onderzoek uitgaan, merken we dat er niets te vinden is. De waarneming behoort niemand toe, hoewel de waarneming wel plaatsvindt. Dit is een directe manier om de vereenzelviging van het waarnemen met de waarnemer te doorbreken. Het enige wat er gebeurt, is horen. Er zit geen 'ik' achter. Dit is de eerste oefening van drie minuten: luisteren naar geluiden, zoeken naar datgene wat kent, en dan de ervaring bestuderen dat je niet in staat bent een kenner te vinden, hoewel het kennen wel degelijk plaatsvindt.

Sessie 2: niet langer identificeren met je lichaam

De tweede sessie van drie minuten helpt om de diepgewortelde vereenzelviging met het lichaam te doorbreken. Hiervoor bestaan twee oefeningen die we afwisselend kunnen doen. De vrienden naar wie mijn gedachten uitgingen, hadden beiden onlangs een van hun ouders verloren. De inzet van de tweede sessie is het nadenken over gestorven bekenden. Wat gebeurde er toen we bij hen waren terwijl ze stierven? Als je zoiets niet hebt meegemaakt, kun je nadenken over de opeenvolging van generaties in de tijd. Geboorte leidt onvermijdelijk tot sterven. Probeer je eens voor te stellen wat er met je lichaam gebeurt als je doodgaat. Vroeg of laat zullen wij immers allemaal doodgaan.
De inzet van deze oefening is om zo intens mogelijk over de dood na te denken. Wat gebeurt er als jouw partner, kinderen en vrienden overlijden? Dit is niet morbide, maar een manier om de waarheid onder ogen te zien dat wij allemaal ooit sterven. Zo beseffen we dat ons lichaam 'geen zelf' is. Het lichaam heeft zijn eigen proces. Op een dag vergaat het en sterft het, zo werkt de natuur. Je kunt er niets aan doen.
Bij de andere oefening om de identificatie met het lichaam te doorbreken, maken we gebruik van beweging. Als ik ergens loop, ben ik mij bewust van mijn lichaam. Ik neem van alles waar, bijvoorbeeld beweging en licht. Verder gebeurt er niets. Je hebt niet het gevoel dat er een 'ik' is die de wandeling maakt. Als je deze waarnemingen bestudeert, bijvoorbeeld door te lopen of een andere beweging te maken, kun je het lichaam beschouwen als een stromend energieveld. Zo kun je de geest bevrijden uit de gedachte dat het lichaam een massieve entiteit is. Deze twee oefeningen zijn volgens mij geschikt om de identificatie van het lichaam met een substantieel zelf te doorbreken.

> Wij dromen onszelf voortdurend in het bestaan

Sessie 3: zodra de gedachte opkomt...

Behalve met het lichaam identificeren we het zelf met onze gedachten. Per dag gaan er duizenden gedachten door ons heen. Vaak zijn we ons hier niet eens van bewust. Bijna alle gedachten hebben echter te maken met het zelf: onze activiteiten, onze toekomstige projecten, onze herinneringen en fantasieën.
Tijdens een eerdere retraite merkte ik op dat de subtiele gedachtenstroom van een mens op een droomtoestand lijkt. Zo kreeg ik de gedachte: ik heb mezelf zojuist in het bestaan gedroomd. Volgens mij dromen wij onszelf voortdurend in het bestaan, omdat we ons er niet van bewust zijn wanneer een gedachte opkomt. Op die manier wordt het idee van een substantieel zelf voortdurend gevoed.
Probeer eens drie minuten lang het opkomen en verdwijnen van jouw gedachten te observeren. Dit lijkt op mediteren, alleen geven we nu extra gas: we richten ons op het precieze moment waarop een gedachte opkomt. Als we scherp waarnemen, komen we erachter dat een gedachte opkomt en tegelijkertijd verdwijnt in dit moment. Als wij deze oefening regelmatig doen, zullen we ons minder identificeren met onze gedachten. Wij komen er namelijk achter dat er nauwelijks iets in de geest is, alleen een rooksliert. In ons dagelijks leven zijn we ons hier echter niet van bewust. Maar tijdens deze oefening van drie minuten kunnen we ons voldoende concentreren om het wel te ervaren.

Inbedden in meditatiepraktijk

Dit noem ik het 'negen-minuten-per-dag-turbopad naar de verlichting'! Het is wel belangrijk om je te realiseren dat negen minuten per dag alleen niet voldoende zijn. Je moet deze tijd inbedden in een dagelijkse meditatiepraktijk. Ook is het belangrijk om de eerste dimensie van het juiste weten te ontwikkelen: het idee dat onze daden gevolgen hebben. Als je dit negen-minuten-per-dagprogramma combineert met andere dagelijkse oefeningen, is het volgens mij mogelijk om de boeddhistische leer in praktijk te brengen. Ook als je een druk leven leidt.

→ Dit artikel is eerder verschenen in de nieuwsbrief van de Insight Meditation Society, najaar 2011.

→ Joseph Goldstein is vipassanaleraar en auteur van onder andere *De opkomst van een westers boeddhisme* en mede-auteur van *Op zoek naar het hart van wijsheid.* Samen met Jack Kornfield en Sharon Salzberg richtte hij de Insight Meditation Society in Barre (Massachusetts, Verenigde Staten) op, www.dharma.org.

Hoe zorg je er als leerkracht voor dat de snel afgeleide leerlingen zich beter kunnen concentreren? Eline Snel, oprichter van de Academie voor Mindful Teaching, ontwikkelde de methode 'Aandacht werkt' voor het basisonderwijs. De achtweekse mindfulnesstraining wordt inmiddels op diverse scholen in Nederland en in het buitenland gegeven

tekst: Inez van Goor



Mindful in de schoolbanken

Op basisschool De Heert in Leusden heerst een opgewonden stemming. Vandaag komt Eline Snel zelf de eerste les geven in combinatiegroep 6-7-8. De leerkracht vraagt de kinderen in de kring te komen zitten en stelt Eline voor. 'Jij hebt toch dat boek geschreven van *Stilzitten als een kikker*?' vraagt een leerling. Eline knikt en vertelt dat veel van de oefeningen die ze vandaag gaan doen uit dat boek komen. 'Grappig dat je Snel kunt heten en toch stil kunt zitten als een kikker', reageert de leerling. Eline glimlacht en geeft een bordje aan met 'Sssst, niet storen'. Als dit op de deur hangt kan de les beginnen.

Lekker vliegje

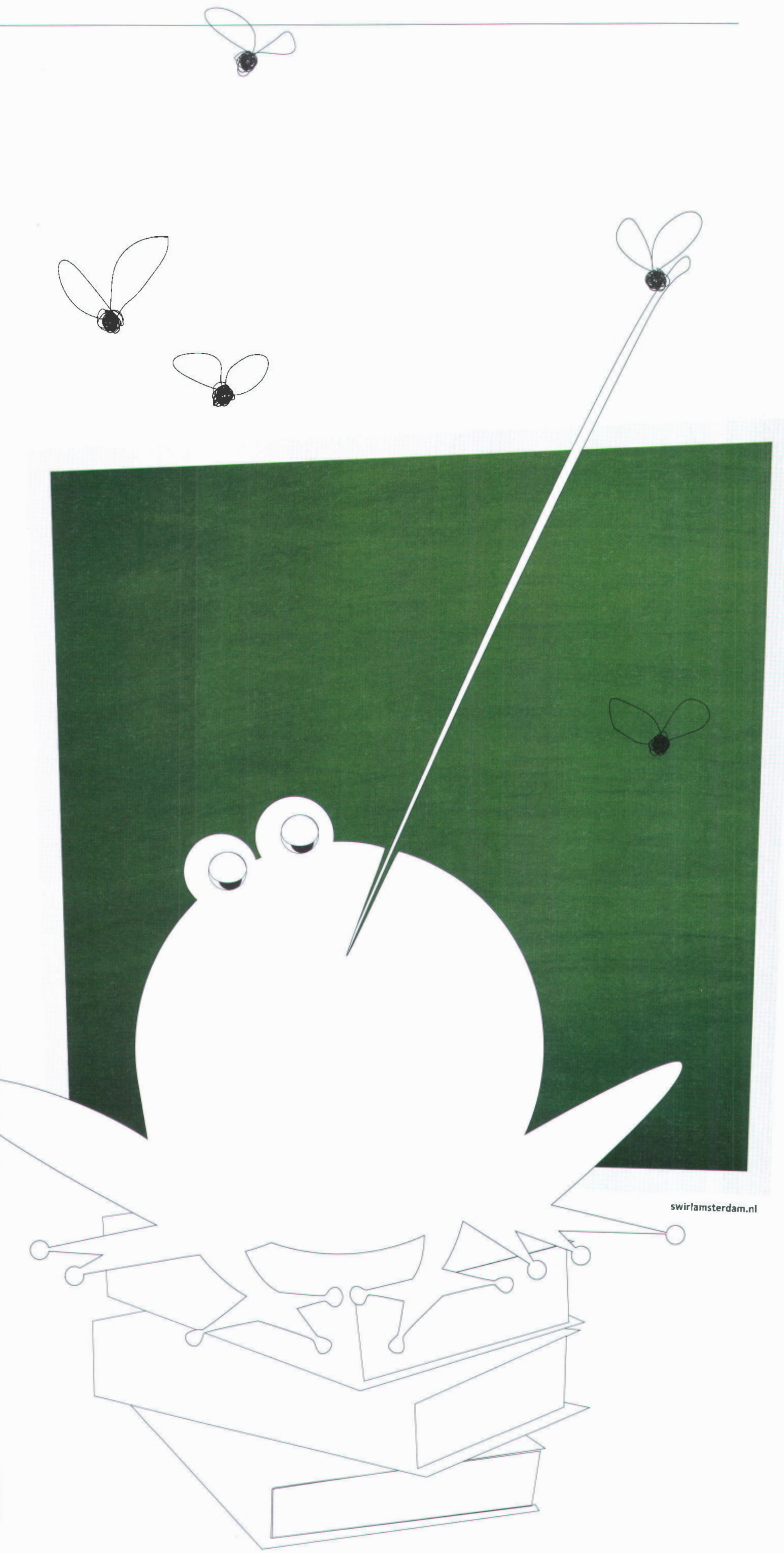
'Wat is aandacht eigenlijk?' vraagt Eline. 'Een soort concentratie' antwoordt een leerling. Eline vraagt wat dát dan is. 'Dat je maar op één ding let en dat je merkt als je aandacht ergens anders is' zegt de leerling. Met een ernstig gezicht voegt ze er aan toe: 'Ik heb dat heel vaak, dan wil ik me concentreren maar gaat mijn aandacht elke keer weg.'
Eline vertelt dat als je merkt dat je bent afgeleid, je ook kunt merken dat je weer terug kunt gaan met je aandacht. 'Dit noem ik het trainen van je aandachtsspier. Door te letten op je adem, kun je je aandachtsspier trainen. Letten op je adem kun je goed leren van een kikker, omdat je de adem bij een kikker heel goed kunt zien.'
'Ja, dan krijgt ie zo'n bol' reageert een leerling. 'En hij kan heel stil zitten.' Een andere leerling haakt hierop in: 'Hij concentreert zich op de adem in plaats van op wat er om hem heen gebeurt.' Eline knikt. 'Maar de kikker merkt wel wat er allemaal in om hem heen gebeurt. Alleen hij reageert er niet meteen op. Hij gaat er pas met zijn aandacht naar toe op het moment dat het nodig is. Bijvoorbeeld als er een lekker vliegje aan komt.'
Eline pakt een belletje en vertelt dat ze die zal gebruiken om het begin en het einde van een oefening aan te geven. Als het geluid is weggestorven, doen ze samen de kikkeroefening waarbij ze zich concentreren op het steeds weer opbollen en inzakken van hun 'kikkerbuik'.
Na de oefening vraagt Eline wat de kinderen tijdens de oefening gemerkt hebben. De antwoorden variëren van 'snel afgeleid door geluiden' en 'stemmetjes van binnen' tot 'het bewegen van m'n buik'. Eline complimenteert ze voor hun opmerkzaamheid.

Helder hoofd

'De aandachtsspier kun je ook trainen door oefeningen te doen met je geheugen' zegt Eline en ze pakt een dienblad waar allerlei voorwerpen op liggen. Ze vraagt de leerlingen er zoveel mogelijk te onthouden. Dan legt ze een doek over het blad en krijgen ze 20 seconden om op te schrijven wat ze allemaal gezien hebben. 'En merk wat er in je lichaam gebeurt als je hier over nadenkt.' Na 20 seconden klinkt het belletje en verrast ze de leerlingen door niet te vragen wat ze allemaal opgeschreven hebben, maar wat er in hun lijf gebeurde. 'Ik voelde me gespannen', vertelt een leerling. 'Zo van: oh, wat was het nou ook alweer?'
Als Eline vraagt wie er niet gespannen was, steken maar vier van de zeventien kinderen hun vinger op. Vervolgens doen ze nog een korte kikkeroefening. Eén minuut proberen ze hun aandacht alleen bij de ademhaling te houden. Daarna gaat Eline opnieuw met het blad langs. Ze vraagt de kinderen vanuit de rust die ze nu voelen nog een keer te kijken en te merken of er verschil is. Als ze het blad afdekt, zegt een leerling: 'Oh, maar nu weet ik er echt nog heel veel!' Eline glimlacht. 'Je krijgt er geen cijfer voor. Het gaat om wat je hebt gemerkt.' Als de leerlingen na 20 seconden vertellen wat ze gemerkt hebben, valt op dat veel van hen aangeven dat ze nu veel meer rust hadden. 'Wat merkte je dan?' vraagt Eline. 'Dat mijn hoofd veel helderder was en dat ik veel beter kon nadenken', zegt een leerling. Een ander vertelt: 'Eerst had ik een stemmetje in mijn hoofd dat het beter had gekund. En nu zei dat stemmetje: oh, dit weet ik nog, en dat weet ik nog, en dit...' Eline zegt dat ze dit ook heel goed

bij een toets kunnen gebruiken. 'Gewoon even met de aandacht naar je kikkerbuik gaan.'
Na een afsluitende oefening om het lichaam na het stilzitten weer los te kloppen, bedanken de kinderen Eline. Een meisje dat nog een handtekening komt vragen, zegt stralend: 'Dat van die kikker vind ik echt leuk. Ik verheug me nu al op de les van volgende week.'

➜ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelance tekstschrijver, www.ineztekst.nl.



swirlamsterdam.nl

Meer informatie

➜ Voor meer informatie over de methode 'Aandacht werkt' en een overzicht van deelnemende scholen, kijk op: www.academievoormindfulteaching.nl en www.aandachtwerkt.nl

➜ Op de website staat een interview met de leerkracht en een leerling van basisschool De Heert

➜ De Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) heeft een reportage gemaakt over de mindfulnesstraining van Eline Snel. Het televisieprogramma 'Kikker zit stil' wordt dit jaar nog uitgezonden. Voor de datum van uitzending zie: bosrtv.nl



Wierook uit Limburg

Zo'n 90 procent van de wierook die geproduceerd wordt, behoort tot de zogenaamde dompel-wierook: neutrale stokjes die in een chemisch geparfumeerd badje worden gedompeld. Dat geldt niet voor de wierook van groothandel Alchemia, die op fair-tradebasis ambachtelijk en diervriendelijk wordt geproduceerd en vrij is van schadelijke bestanddelen. Naast de geïmporteerde wierook levert Alchemia ook haar eigen merk: Jiri & Friends. Het bedrijf is daarmee uniek in Europa, want het maakt als enige haar eigen wierook. De stokjes worden in het Limburgse plaatsje Neer met de hand gerold. Een waar ambacht waar men in Japan jaren voor schijnt te moeten leren. In het assortiment zit onder andere wierook van witte salie, van echte, wild geplukte, saliebladeren. Hiermee kun je je huis reinigen van 'vuile energie'. Maar hij ruikt natuurlijk ook gewoon heel lekker.
www.heilighout.nl



Tibetaanse gebedsmolen

Wie weleens in een boeddhistisch land is geweest, heeft ze ongetwijfeld in het straatbeeld zien staan: de cilindervormig gebedsmolens, waaraan voorbijgangers graag een duwtje geven, zodat ze rond blijven draaien. Op de buitenzijde van de molen staat meestal een mantra geschreven. Het ronddraaien van de molen heeft volgens het Tibetaans boeddhisme hetzelfde effect als het reciteren van een mantra. Binnenin deze gebedsmolen van de website 'Uit den vreemde' staat het mantra: Om Mani Padme Hum, een aanroeping van Avalokiteshvara, de bodhisattva van compassie en betekent 'groet aan de juweel in de lotus.' Je draait de molen rond met de klok mee, terwijl je de mantra uitspreekt. Dat versterkt de mantra waarmee je de zegening verder de wereld instuurt.
www.uitdenvreemde.nl





Vitaal en helder met een mala

Mala is Sanskriet voor snoer of ketting en het wordt al eeuwenlang gebruikt door hindoes en boeddhisten bij het chanten of reciteren van een gebed of mantra. Een mala bestaat meestal uit 108 kralen. De ketting ligt losjes in de rechterhand en elke keer dat je de mantra herhaalt, verplaats je een kraaltje. Wanneer het einde van de ketting is bereikt en je wilt nog een keer, dan draai je de ketting een halve slag, zodat je weer rechtsom verder gaat. Deze Vitality mala, net als alle mala's van Mala Spirit, is gemaakt van unieke 'rudraksha zaden', afgewisseld met zoetwaterparels en bergkristalkralen. De rudraksha's groeien in de vruchten van de Eleocarpusboom en zijn te vinden in de Himalaya's in India en Nepal, in Maleisië en Zuidoost-Azië. In deze landen worden ze als heilig beschouwd. Zo zouden de zaden helderheid en bewustzijn verhogen, door de geest te verstillen en te bevrijden van negatieve gedachten. Kijk, dat hoort een boeddhist nou graag.
www.malaspirit.nl



Hot yoga towel

Wie denkt dat yoga de ultieme manier is om te ontspannen wil nog weleens bedrogen uitkomen. De meeste yogavormen zijn juist zeer inspannend en gaan dus ook met de nodige transpiratie gepaard. Vooral Ashtanga- en Bikramyoga zorgen maar al te vaak voor vochtige yogamatjes. Speciaal voor deze vormen van yoga heeft YogaStyles de Hot-Yoga-Towel ontworpen. Deze handdoeken nemen al het transpiratievocht op die bij de beoefening vrijkomt en hebben een antisliplaag. Van je yogamat afglijden is er dus niet meer bij. De handdoeken zijn 183 bij 62 cm groot en zijn leverbaar in de kleuren roze, paars, blauw en groen. Naast de gewone towel is er ook de Eko-Hot-Yoga-Towel, die milieuvriendelijk is geproduceerd.
www.yogastyles.nl



De kunst van het loslaten

Alles verandert. De ultieme samenvatting van Boeddha's leer, wordt weleens gezegd. Of je het daar nu mee eens bent of niet, alles is vergankelijk. Volgens de makers is het Buddha Board de ideale manier om jezelf te bekwamen in 'de kunst van het loslaten'. Naar de Japanse traditie van het 'sumi-e'-tekenen kun je met dit witte bord intuïtieve tekeningen maken. Het bijgeleverde penseel doop je in het zwarte waterreservoir. Je tekent dus met water, maar het resultaat ziet eruit alsof je echte sumi-inkt hebt gebruikt. Maar let op, raak niet te veel aan je kunstwerkjes gehecht! Want met het verdampen van het water zie je de afbeelding voor je ogen ook weer verdwijnen. Een mooie manier om steeds weer de vergankelijkheid van de dingen te ervaren. En misschien spoort het tekenen je zelfs wel aan om alles nog intenser te beleven.
www.buddhaboard.nl



Petfles als minimoestuin

Een moestuin houden is ontzettend populair, maar niet iedereen heeft er de ruimte of de kennis voor. Voor flatbewoners en beginners is er nu een ideale manier om toch de eerste schreden op het tuinierspad te zetten. En je hebt er niet eens aarde voor nodig, alleen de Petomato: een klein stukje ruimte op de vensterbank, zonlicht, water, een lege petfles en zaadjes naar keuze. De Petomato is een speciale flessendop, die past op een plastic fles. Je schroeft de dop op een met water gevulde fles, doet een paar zaadjes in de dop en de tijd en moeder natuur doen de rest. De Petomato is verkrijgbaar met zaadjes voor cherrytomaten, rode pepertjes, basilicum, munt, rucola en peterselie. Je kunt ze bestellen op de website, waar overigens ook een hilarisch promofilmpje te bekijken is.
www.buypetomato.com



Al je zintuigen staan open: wat groeit hier, wat leeft hier, wat is hier gaande?

1 t/m/ 3 augustus Wapserveen

Zenweekend Noorder Poort

Een zenweekend dat je de gelegenheid biedt om stil te worden, je meditatie te verdiepen en je bewust te worden van hoe je nu bent. Tijdens het weekend wordt geoefend in zwijgen. Er wordt een dharmatoespraak gegeven en er is gelegenheid voor een persoonlijk onderhoud met een begeleidster.

→ *Meer informatie en aanmelden:* www.zenleven.nl

29 augustus t/m 1 september Zeist

In de kracht van de Boeddhanatuur

Eind augustus organiseert stichting Bodhisattva een lang weekend waarin de natuurlijke staat van de geest – de ontspannen geest – centraal staat. Naast een eenvoudige theoretische uitleg zijn er verschillende vormen van meditaties, yoga en klankschaalsessies. Bij mooi weer vinden sommige activiteiten buiten plaats.

→ *Meer informatie:* www.stichtingbodhisattva.eu

26-28 september Raalte

Kampeerretraite

Op een prachtige plek in het buitengebied tussen Raalte en Broekland houdt 'Zen in Salland' twee kampeerretraites per jaar. Eind september vindt de najaarsretraite plaats. Bij de start kies je een plaats op het terrein uit die je helemaal gaat leren kennen. Je zit daar twee uur per dag (of meer als je dat wilt), met een open, belangstellende houding. Al je zintuigen staan open: wat groeit hier, wat leeft hier, wat is hier gaande? Verder zijn er dharmalessen, kun je soetra's zingen en is er gelegenheid voor persoonlijke gesprekken.

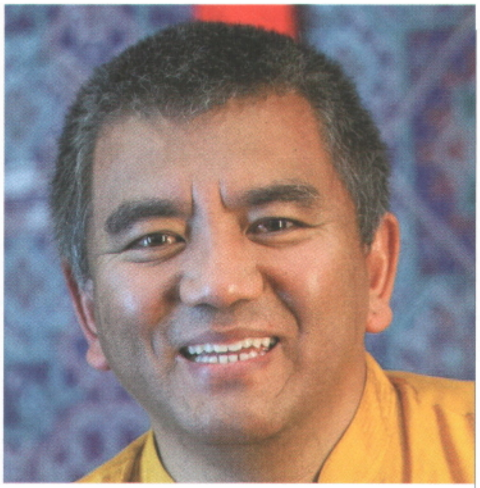
→ *Meer informatie en aanmelden:* www.zeninsalland.nl

8 t/m 12 september Lampedusa (Italië)

Bearing Witness Retreat Lampedusa

Begin september organiseren de Zen Peacemakers een pelgrimstocht naar het Italiaanse eiland Lampedusa. De Zen Peacemakers Sangha is een internationaal netwerk voor spiritualiteit en sociale actie, opgericht door de Amerikaanse zenmeester Bernie Glassman. In Nederland en België wordt de beweging geleid door zenleraar Frank De Waele. De Peacemakers willen met de pelgrimstocht de duizenden vluchtende Afrikanen herdenken, die op kleine volgepropte boten naar het eiland komen. Ook wordt stilgestaan bij de gastvrijheid en het geduld van de inwoners van Lampedusa.

→ *Meer informatie en aanmelden:* http://zenpeacemakers.nl



15 t/m 18 juli Zutphen, Utrecht en Amstelveen

Wat is het echte doel van je leven?

In juli is de 7e Dzogchen Rinpoche, Jigme Losel Wangpo, weer in Nederland. Hij geeft openbare lessen in Zutphen, Utrecht en Amstelveen. Dzogchen Rinpoche reikt je de boeddhistische wijsheid aan van een eenvoudige methode om het diepere doel van je leven te verwezenlijken. Daarnaast geeft hij in augustus en september een retraite in het nieuwe Gyalwa Dzogchenpa Instituut in Zuid-Frankrijk.

→ *Meer informatie en aanmelden:* www.shenpennederland.org



7 september Huy

Feest van het boeddhisme

Al bijna 20 jaar organiseert de Boeddhistische Unie van België het 'Feest van het boeddhisme'. Alle grote boeddhistische stromingen zijn op deze dag vertegenwoordigd. Er zijn teachings van belangrijke leraren, meditatiesessies en voordrachten. Voor kinderen zijn er speciale activiteiten. Muziek en lekkere (Aziatische) hapjes dragen bij aan de feestelijke sfeer. Het feest is tegelijk een mooie gelegenheid om het domein van Instituut Yeunten Ling met zijn prachtige tempels en tuin te bezoeken.

➜ *Meer informatie:*
www.tibetaans-instituut.org



Muziek, lekkere hapjes en een feestelijke sfeer

14 september in Amsterdam

Eendaagse workshop met Tara Brach

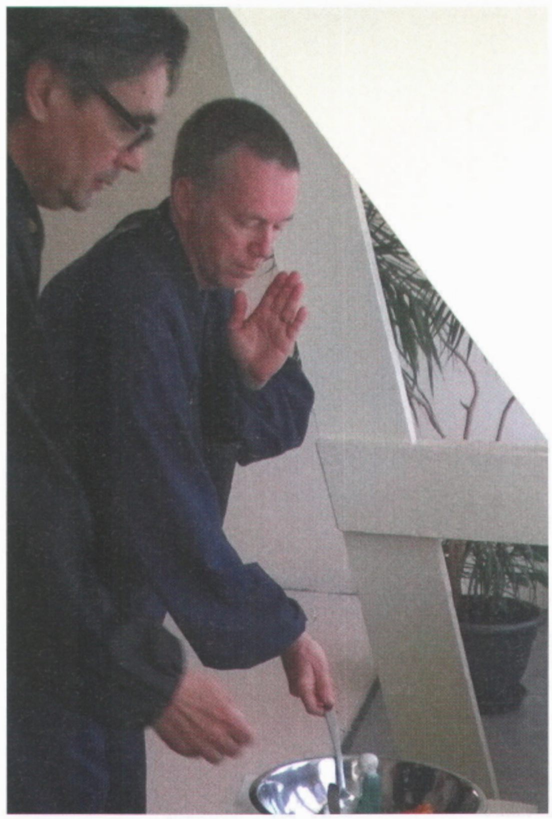
Tara Brach komt voor het eerst naar Nederland. Tara Brach is psychotherapeut en lerares op het gebied van meditatie en mindfulness. Ze schreef onder andere *Je hart als schuilplaats*. Op 14 september 2014 geeft ze samen met haar man Jonathan Foust een eendaagse workshop met geleide meditaties en bewegingsoefeningen. Bovendien is er ruimte voor vragen en een gesprek. Inschrijven via de website van de Vereniging voor Mindfulness. Let op: de voertaal op deze dag is Engels.

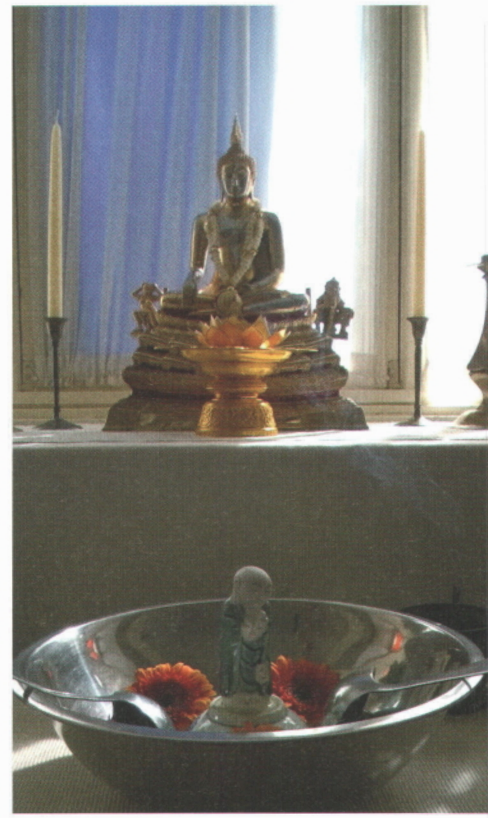
➜ *Meer informatie:*
www.verenigingvoormindfulness.nl
www.tarabrach.com
www.jonathanfoust.com

De belangrijkste boeddhistische feestdag

Happy Vesak!







tekst: Lonneke van Schijndel

Op de laatste dag van de maand Vaisakha – de zesde maand in de hindoemaankalender – is het overal ter wereld Vesak. Dan wordt de geboorte, het overlijden én de verlichting van de Boeddha gevierd. Vooral in Zuidoost-Azië is Vesak een vrolijke, kleurrijke dag: mensen versieren hun huis met lantaarns, lichtjes en bloemen. Maar ook dichter bij huis wordt Vesak gevierd. Medio mei wapperden oranje en blauwe vlaggen uit de ramen van Vipassanacentrum Groningen: Happy Vesak!

Alle stromingen samen

Al vijf jaar viert dit centrum Vesak samen met de veertien andere boeddhistische groepen in de regio. Dat is heel bijzonder, vindt Ank Schravendeel, huisleraar van het Vipassanacentrum Groningen en initiatiefneemster van de Vesak viering in Groningen. 'De rest van het jaar doen de boeddhistische groepen in Groningen eigenlijk nooit iets samen. Bovendien is Vesak vooral een feestdag van de Theravada boeddhisten en Vipassanacentrum Groningen is de enige groep uit deze traditie. Veel andere boeddhistische stromingen vieren de geboorte, het overlijden en de verlichting van de Boeddha op aparte dagen. Het is heel speciaal dat ze deze dag toch met ons meevieren.'

Samen chanten

Het programma is op de gezamenlijke viering aangepast. De deelnemers aan de feestdag mediteren en chanten samen, er is een



Tijdens Vesak wapperden oranje en blauwe vlaggen uit de ramen van Vipassanacentrum Groningen

Het is goed om je eigen meditatievorm een keer los te laten

dhammatalk over de Hartsoetra en de babyboeddha wordt gebaad (zie foto's). 'We hebben een programma dat alle groepen aanspreekt' zegt Hans Colpa, voorzitter van Vipassanacentrum Groningen. 'Goed voor het sanghagevoel', weet Ank Schravendeel.
De reacties van de deelnemers zijn positief. Mensen van verschillende boeddhistische stromingen wisselen ervaringen uit en ontdekken elkaars overeenkomsten en verschillen. Of zoals een van de vaste bezoekers van Vipassanacentrum Groningen zegt: 'Het is goed om je eigen meditatievorm een keer los te laten. Maar ook om eens te luisteren naar een dhammatalk van een zenleraar of een mantra uit het Tibetaans boeddhisme.'

column

Anouk Kragtwijk



Grijze haren

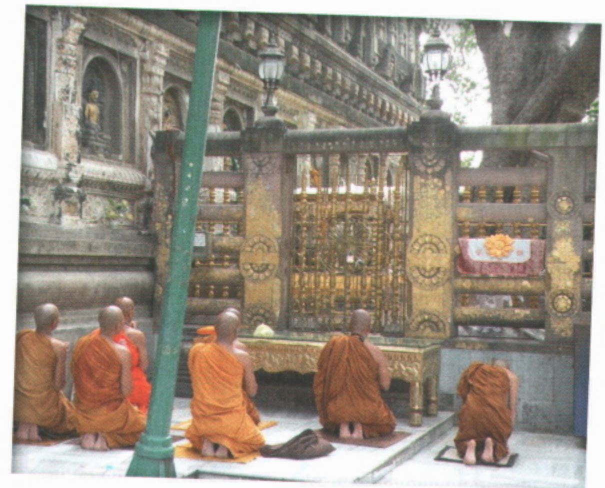
Mijn vriendin heeft sinds kort grijze haren. Kleine korte grijze haren aan de zijkant van haar hoofd. Je kunt ze bijna niet zien. Op het oog stelt het ook niets voor. En toch is het een enorme verandering. In haar leven, maar ook in dat van mij.
Want als ik nu in de spiegel kijk, ben ik iedere keer bang dat ik ook opeens een grijze haar tussen mijn blonde lokken zie. En wanneer mijn vriendje mij een compliment geeft over mijn uiterlijk, denk ik 'hoe lang zeg jij dit nog?'
Ik schaam me een beetje voor die oppervlakkige gedachte. Blijkbaar heb ik mijn eigenwaarde aan mijn uiterlijk gekoppeld. Die gedachte is ontstaan in mijn tienerjaren. Toen mijn lichaam langzamerhand meer vorm kreeg en ik tegelijkertijd door mijn omgeving steeds serieuzer werd genomen, heb ik mezelf wijsgemaakt dat schoonheid en succes aan elkaar zijn gekoppeld. Dat je schoonheid nodig hebt als je echt iets wilt bereiken in het leven.
En dus ben ik als de dood voor aftakeling. Omdat ik bang ben dat ik in de toekomst niet meer gedaan krijg, wat ik wel gedaan zou willen krijgen. Omdat mensen toch niet luisteren naar een grijze tante met afgezakte borsten.
Maar gek genoeg, zorgt die angst ervoor dat ik juist veel minder beteken in dit leven. Omdat ik maar blijf malen over tanende invloed en verspilde kansen, zet ik mezelf onder druk en maal ik al mijn levensvreugde, mijn moed en creativiteit kapot.
En dus zit er maar één ding op. Verval accepteren als onderdeel van het leven. Omdat ik zo de ruimte krijg om gewoon mijn vleugels uit te slaan. Zo rouw ik niet meer om degene die ik ben geweest. Maar kijk ik glimlachend uit naar de vrouw die ik ooit zal zijn.

→ Anouk Kragtwijk werkt als journalist, columnist, interviewer en documentairemaakster. Ze publiceert vooral over spiritualiteit en duurzaamheid.

groeten uit...

India en Nepal

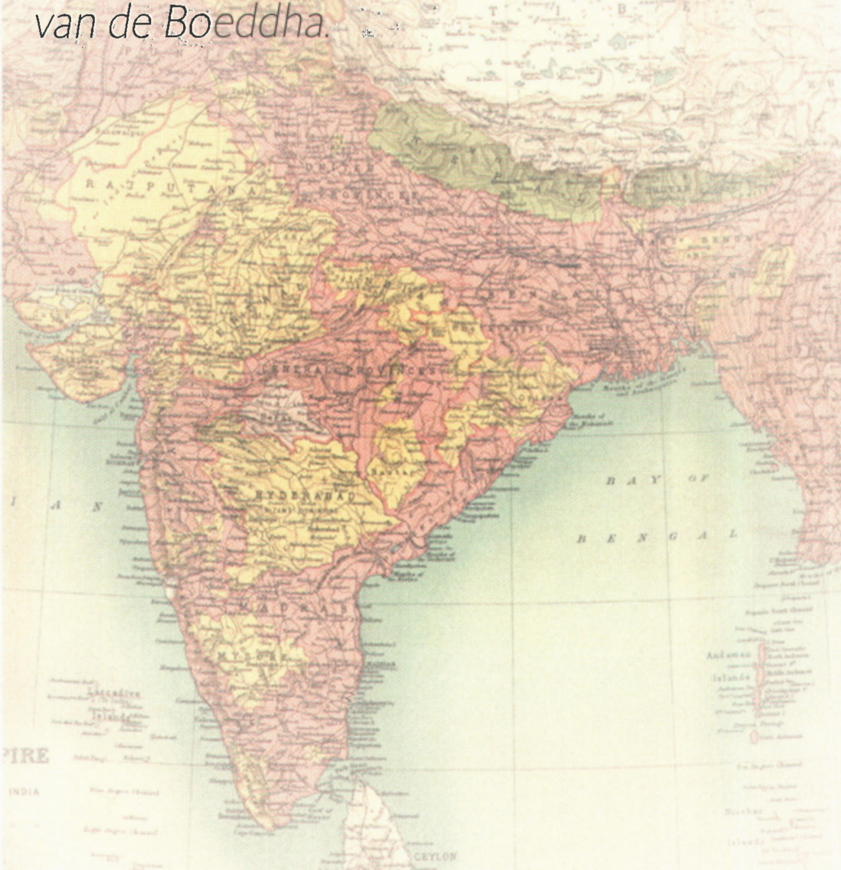
Leny Post en Trees van Hennik gingen met zenleraar Maarten Olthof mee op een reis langs de vier belangrijkste boeddhistische pelgrimsplaatsen: Lumbini, Bodhgaya, Sarnath en Kushinagar. Olthof begeleidt sinds de jaren 90 boeddhistische pelgrimsreizen naar India en Nepal. In 2011 verscheen zijn boek *Lopen in het voetspoor van de Boeddha*.



1 Reciterende monniken



4 Saddhu baadt zich in Ganges



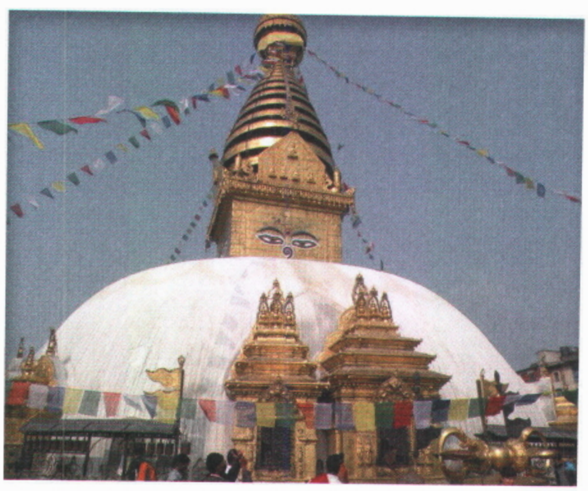
❶ Reciterende monniken ~ De Mahabodhitempel vormt het spirituele hart van Bodhgaya. Hier staat de Bodhiboom waaronder de Boeddha verlichting bereikte. We sluiten ons aan bij mediterende en reciterende Vietnamezen, monniken uit Thailand en Japanse pelgrims. Hun gezang krijgt ons in zijn greep, we zijn niet weg te slaan. **❷ Mahabodhitempel voetstappen** ~ De Mahabodhitempel is een uitgebreid complex met een park, waar talrijke monniken prostraties (neerbuigingen) doen. Voor een klein tempeltje zien we Boeddha's voetstappen. Iets groter dan in werkelijkheid,



2 Mahabodhitempel voetstappen



3 Oversteken Ganges



5 Bodnathstupa kathmandu



6 Op de Gierenpiek

schatten we. ❸ **Oversteken Ganges** ~ Varanasi, de belangrijkste pelgrimsplaats voor de Hindoes. Terwijl de zon langzaam opkomt, gaan we met de boot naar de overkant van de Ganges waar de lijkverbrandingen plaatsvinden. We waren voorbereid op allerlei drijvende dingen en lichamen. Maar in tegenstelling tot wat we dachten, is de Ganges niet vies. ❹ **Saddhu baadt zich in Ganges** ~ Bij hoogwater toont de Ganges zich glad en schoon. Mannen doen (betaald) de was. Een Saddhu, een heilige man, neemt een bad. Varanasi is een van de oudste steden in de wereld. In de tijd van de Boeddha was het al een stad van betekenis. ❺ **Bodnathstupa kathmandu** ~ De Bodnathstupa in het centrum van Kathmandu, gelegen aan de vroegere handelsroute naar Tibet. Een gezellig plein met winkeltjes, Tibetaanse tempels en eethuisjes. We zijn bij een offerfeest met honderden Tibetanen. ❻ **Op de Gierenpiek** ~ Hier staan we op de 'Gierenpiek'. Boeddha kwam graag naar deze plek – er was daar een grot waarin hij aan de oudste monniken lesgaf. We zijn ontroerd om op deze plek te mogen zijn. We branden wierook en voelen ons bevoorrecht.



Thema: crisis

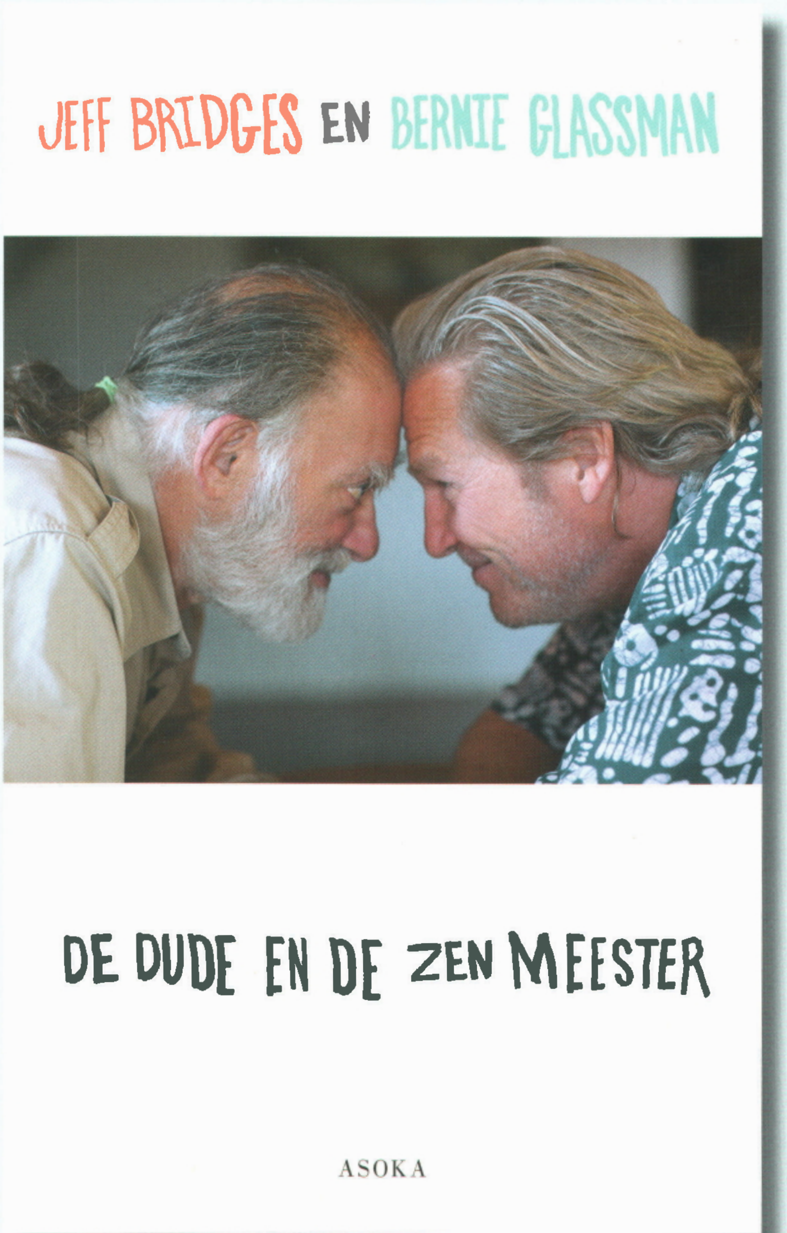
Hoe ga je om met ziekte, verlies of conflicten? In het themanummer Crisis onderzoeken we hoe de leer van de Boeddha je kan helpen in moeilijke tijden. En hoe je na een crisis in je beoefening toch je pad kunt vervolgen.



Verder in dit nummer:

- > Interview met meditatieleraar Tara Brach
- > Militairen op compassiecursus
- > Online mediteren, werkt dat?
- > Nieuwe rubriek: de historische boeddha

Bernie Glassman & Jeff Bridges
DE DUDE EN DE ZENMEESTER



Zenleraar Bernie Glassman vergelijkt de iconische rol van Jeff Bridges in *The Big Lebowski* met een zenleraar. Jeff zegt dit op een andere manier: 'Het mooie van de dude is dat hij altijd liever knuffelt, dan conflicten uitvecht.'

Sinds lange tijd zijn de Academy Award-winnende acteur Jeff Bridges en zijn boeddhistische leraar, Roshi Bernie Glassman, goede vrienden. Inspirerend en vaak hilarisch zijn de vrije dialogen over allerlei levenskwesties tussen de dude en de zenmeester. De conclusies die beide heren trekken leiden tot een opmerkelijk humanisme, dat ons vooral wijst op het belang goed te doen in een complexe wereld.

Bernie Glassman en Jeff Bridges,
De dude en de zenmeester
ISBN 978 90 5670 310 3
Paperback, 184 pagina's, **€18,95**